

오스모브 손·발 마사지공 사용 안내 🖐️ 🦶

내 몸의 감각 지도를 깨우는 일상의 습관.

오스모브 마사지 공은 몸을 더 편안하고 자유롭게 사용할 수 있도록 돕는 작은 도구입니다. 이 작은 공들은 손과 발의 복잡하고 정교한 해부학적 구조를 효과적으로 자극할 수 있도록, 크기와 경도가 세심하게 설계되었습니다.

폼롤러나 큰 마사지볼로는 닿기 어려운 미세한 부위까지 깊숙이 접근할 수 있으며, 너무 말랑하지도, 지나치게 딱딱하지도 않은 적절한 밀도로 조직에 안정적으로 묵직한 압력을 전달합니다.

손과 발은 우리 몸에서 감각 수용기가 가장 조밀하게 분포된 부위 중 하나입니다. 그중에서도 발은 몸의 최전방에서 지면과 끊임없이 상호작용하며, 몸의 움직임과 자세를 실시간으로 조율하는 신체의 네비게이션과 같은 역할을 합니다. 발바닥이 지면과 접촉하며 받아들이는 감각 정보는 뇌와 신경계가 균형과 움직임을 조절하는 데 핵심적인 정보가 됩니다.

하지만 현대인의 발은 딱딱한 신발 속에 갇힌 채, 지면과의 소통이 단절되어 이른바 ‘감각 퇴화’ 상태에 머물러 있는 경우가 많습니다. 발 마사지를 통해 발에 분포한 수많은 감각 수용기를 자극하는 것은 단순히 발의 근육을 누르는 행위를 넘어, 대뇌피질의 ‘신체 지도’를 더 선명히 업데이트하는 과정입니다. 이렇게 발의 감각지도의 해상도가 더 선명해질수록, 뇌는 신체 말단에서 오는 신호를 더 정교하게 처리하게 되고, 이는 곧 더 안정적인 균형 감각과 기민한 움직임의 토대가 됩니다.

이러한 감각의 회복은 발바닥에서 끝나지 않고 전신으로 이어집니다. 발바닥 근막은 종아리와 허벅지 뒤쪽을 지나 등과 머리, 이마까지 이어지는 거대한 근막 네트워크인 ‘표면후방선’의 기점이기 때문입니다. 따라서 발바닥의 긴장을 풀어주는 것은 연결된 후방 사슬 전체의 긴장을 완화하는 효과적인 시작점이 됩니다.

오스모브 마사지공을 통한 감각 자극은, 무너진 신체 균형을 회복하고, 전신 근막의 긴장을 재배치하여 더 가볍고 편안한 일상의 움직임을 만들어가는 데 도움을 줍니다.



오스모브 손·발 마사지공 사용 안내 🖐️ 🦶

마사지공을 사용하는 방법에는 정답도 오답도 없습니다.

몸의 소리에 귀 기울이며 자유롭게 사용하세요.

(*적당한 불편감을 넘어 너무 아프게 자극하는 것은 추천하지 않습니다.)

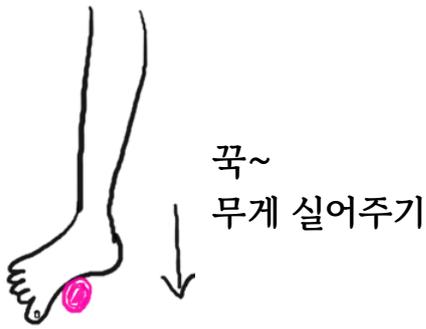
참고하실만한 몇가지 방법들을 알려드릴게요.

1. 무게 실어 누르기: 한 지점에 공을 위치시킨 채 꼭- 몸의 무게를 싣고 압력을 준다.
2. 눌러서 굴리기: '1'의 상태에서 다른 지점으로 공을 굴린다. 이 때, 적당한 압력을 유지한다.
3. 가볍게 굴리기: 무게를 약하게 싣거나, 거의 싣지 않은 상태로 공을 이리저리 굴린다.
4. 손가락·발가락 사이에 공을 끼워 벌려준다.
5. 손등·발등에 공을 올린 후 반대손으로 누르거나 굴린다.

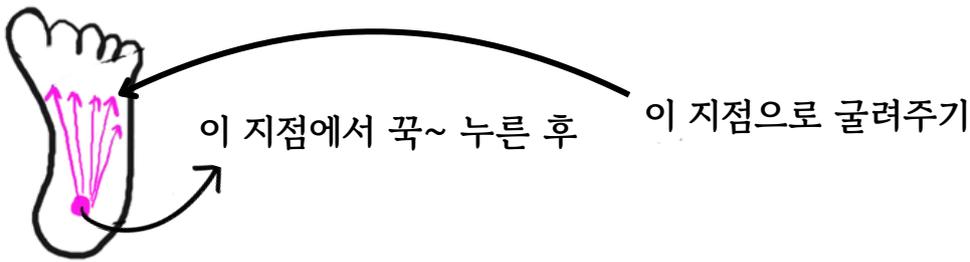


오스모브 손·발 마사지공 사용 안내 🖐️ 🦶

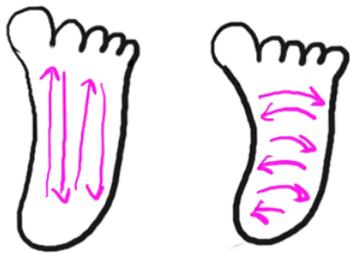
1.



2.



3.



스스, 왔다갔다
다양한 방향과 압력으로 자유롭게 굴려줍니다.

4.



손가락 사이에 작은 공을 끼우고,
주먹을 쥐 수도 있습니다.

손가락, 발가락 사이사이 넓게
꼭꼭 누르며 벌려주세요.

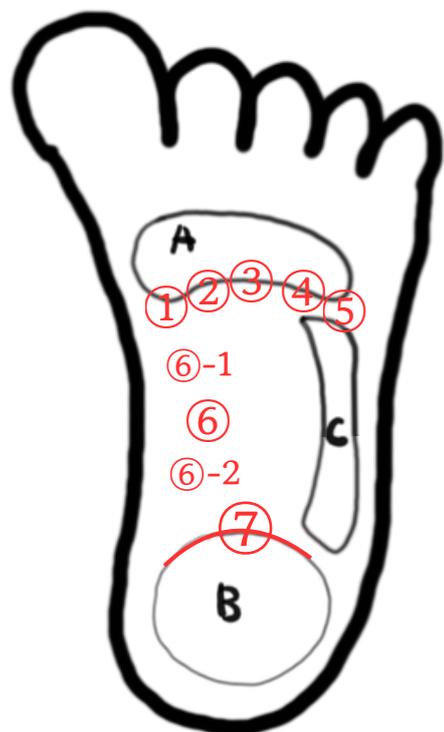
5.



손등이나 발등에 공을 올려두고,
반대 손(발)으로 가볍게 누르거나 굴려줍니다.
(손/발가락 뼈 사이 폭 들어간 곳에
올리면 좋습니다.)



눌렀을 때 시원한 포인트 찾기



A: 발가락 아래의 푹 튀어나온 뼈(중족골두 부분)

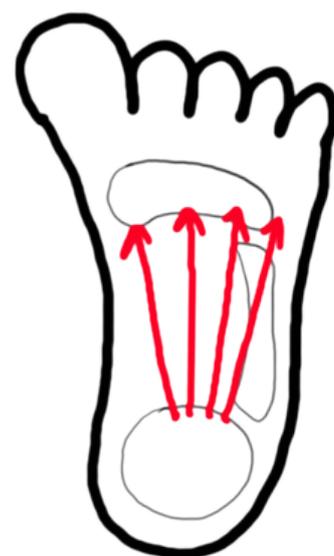
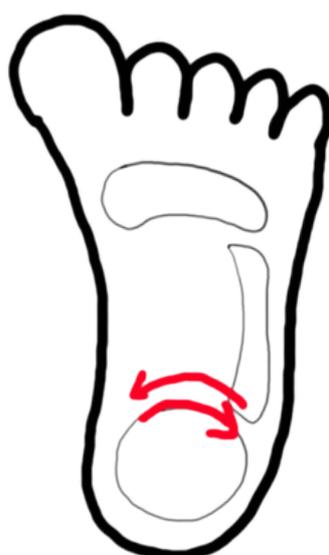
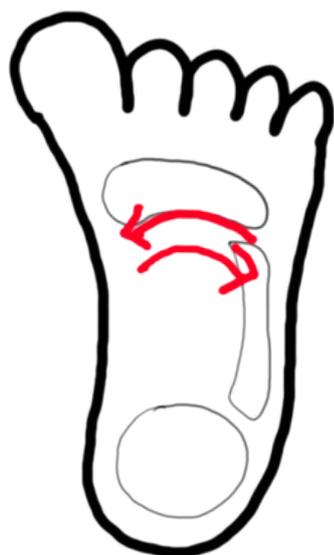
B: 뒤꿈치 뼈

C: 새끼발가락 쪽 지면에 닿는 부분

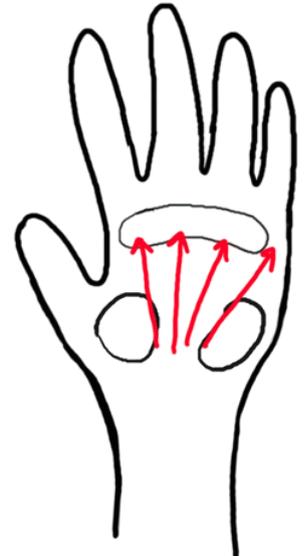
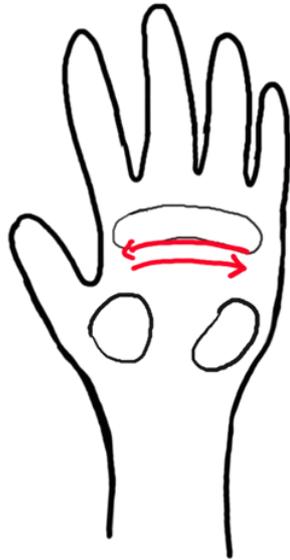
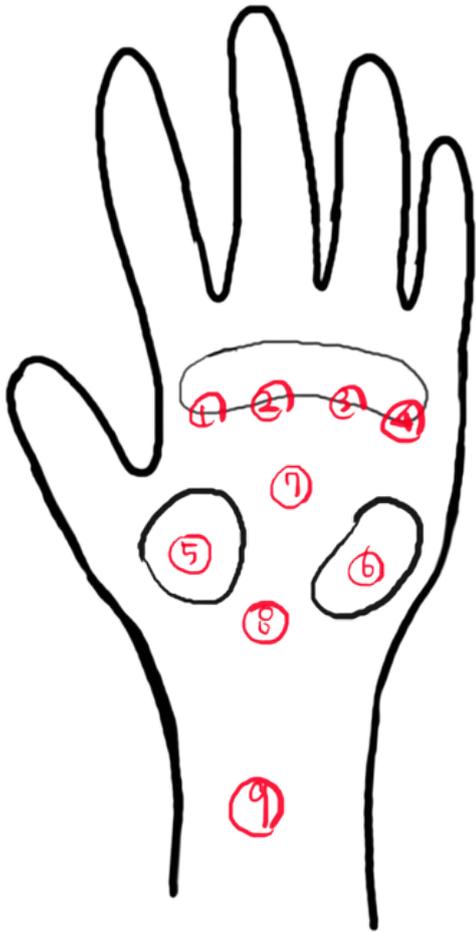
1~5: 중족골두 바로 아래 말랑해지기 시작하는
경계부분

6: 발 내측 아치

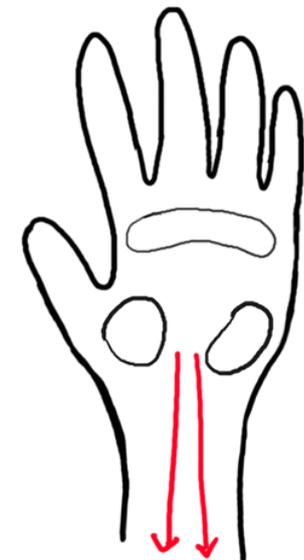
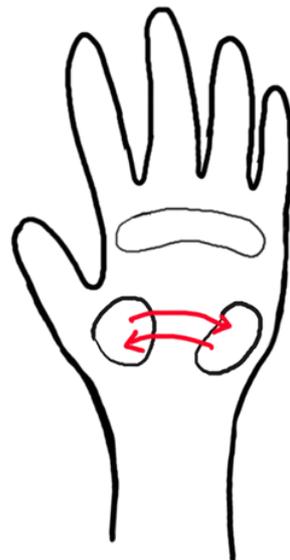
7: 뒤꿈치 뼈 바로 앞 말랑해지기 시작하는 경계부분



눌렀을 때 시원한 포인트 찾기



손가락 뼈 사이사이



전완부까지 쪽~

손바닥을 굴릴 때는, 체중을 충분히 싣기 위해 반대 손을 위에 포개어 누르시면 더 시원합니다.

+ 손바닥/손목에서 전완부까지 이어서 굴려주시면 좋습니다.

