

# EMS FACE MENU

EMSを当てるとき、**筋肉**を意識して当てていますか？

どこのお悩みを解消したいかによって**意識する筋肉は変わります**のでポイントを押さえましょう！

## マリオネットラインの顔整筋ケア

## ブルドックラインの顔整筋ケア



- ①**口角挙筋**を入念に当てていきます。
- ②老廃物をフェイスライン→斜角筋→鎖骨へ流すことによってもたつきを解消。
- ③**オトガイ筋**にも意識しながら**口輪筋**を当てていき、**お顔全体の筋肉を刺激**します。



- ①特に頬から顎にかけての**凝り**をほぐすことが大切  
頬骨の下のゴリゴリしている部分は**全て老廃物**です！
- ②**頬骨筋**と**口角挙筋**は念入りに当てて  
**正しく動くよう教え込むイメージ**で当てていきましょう。

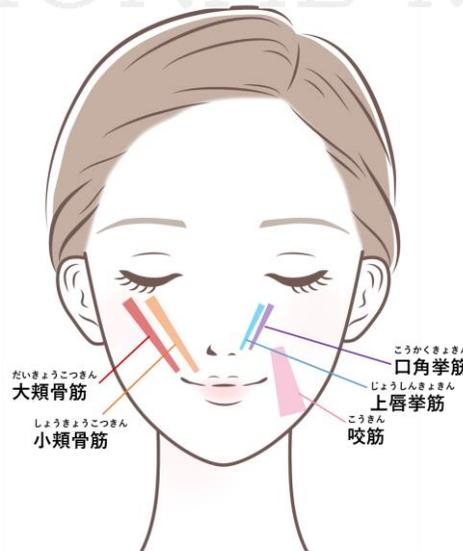


### お悩み別のアプローチ法

口元周りをリフトアップするなら  
**口角挙筋、口輪筋**

二重あごを解消するなら  
**オトガイ筋**

猫背を解消するには  
**斜角筋**



### お悩み別のアプローチ法

口元周りをリフトアップするなら  
**上唇挙筋、口角挙筋、少頬骨筋**

食いしばりによるエラを解消するなら  
**咬筋**

頬のたるみを解消するなら  
**大頬骨筋**