


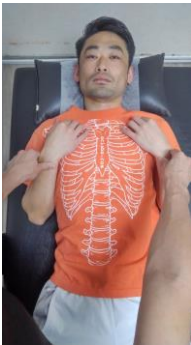



OCL 式見立て

<p>立位</p> <p>肩甲骨を下制内転させる</p> <p>乳様突起と耳たぶの高さ</p>	
<p>下肢</p> <p>(骨盤・股関節・脚)</p> <p>膝と股関節を屈曲する</p>	
<p>体幹</p> <p>(肋骨・脊椎・頭蓋骨・内臓)</p> <p>膝と股関節を屈曲し倒す</p> <p>乳様突起と頬骨弓の高さ</p>	
<p>上肢</p> <p>(肩甲骨・肩関節・腕)</p> <p>肘を屈曲する</p>	
<p>背面</p> <p>膝を屈曲する</p>	

OCL 式セルフチェック表（基本編）

痛みがなかなか治らないのは痛みが出ているところ=原因ではないからです。

この表で身体を、**上肢（肩や腕）**、**下肢（股関節や脚）**、**体幹（頭や肋骨）**の3つに分けて、**本当の原因となる身体の歪み**を自分自身で見つけてみましょう。



※QRコードを読み込むと基本のOCLストレッチを動画でチェックできます。

チェックをして歪みのある部分のOCLストレッチをしてみましょう。

OCLストレッチで歪みが改善し、先程より痛みが軽減したらその歪みが原因です。セルフチェックやOCLストレッチに関するご質問はLINEでご連絡ください→



 **O.C.Labo** Oshikata Conditioning Laboratory 【鍼灸整体院 O.C.Labo】
☎03-3984-5425（13：00-21：00）

