



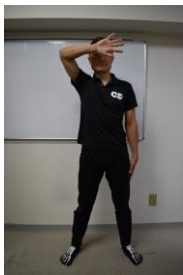
QRを読み込むと
動画が見れます

肩甲骨

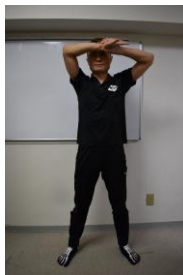
1. 指を開き手の平を正面に向け、片手を横から挙げる
2. 手の平を正面に向けたまま肘を直角に曲げる
3. 反対の手で手首を後ろから握る
4. 握った手首を上捻る
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
6. 肘は曲げたまま、肘を天井に向けて重心をかける
7. 手首を引いて手の平を天井に向けるように肘を伸ばす
8. 息を大きく吸う
9. 左右交互に2～3セット



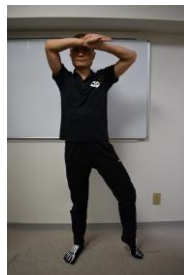
①



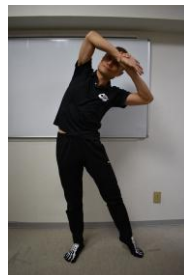
②



③④



⑤



⑥



⑦

- ※ 一日のはじめや運動の前に行うと身体に良いクセがつきます
- ※ 順番通り正しく丁寧に行ってください
- ※ 痛くてできない時は無理に行わずご相談ください
- ※ ストレッチをしても効果がでなくなったら来院時期の目安です

鍼灸整体院 O.C.Labo【オーシーラボ】

03 - 3984 - 5425

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

