



QRを読み込むと
動画が見れます

膝関節筋

1. 膝を軽く曲げる
2. 膝の皿よりも少し上に指を当てる
3. 膝を伸ばして息を大きく吸う
4. 2～3セットして反対も行う



①

②

③

- ※ 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/>

