



QRを読み込むと
動画が見れます

腸

1. 片膝を曲げて立てる
2. 膝を倒して股関節を開く
3. 同じ側の掌を腸に当てる
4. 反対側の手を重ねる
5. 膝と股関節を伸ばす
6. 30秒～1分間深呼吸をする
7. 反対も同様に行う



①

②

③

④

⑤

- ※ 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/>

