



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 梨状筋

1. 片膝に反対の足首を掛けてお尻を浮かせる
2. お尻を下ろす
3. 立てた足をずらさず、そのまま倒す
4. 浮いているお尻を床に着ける
5. 膝を胸に押し付けて息を大きく吸う
6. 足を組み替え左右交互に2～3セット



①



②



③



④⑤

- ※ 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/>

