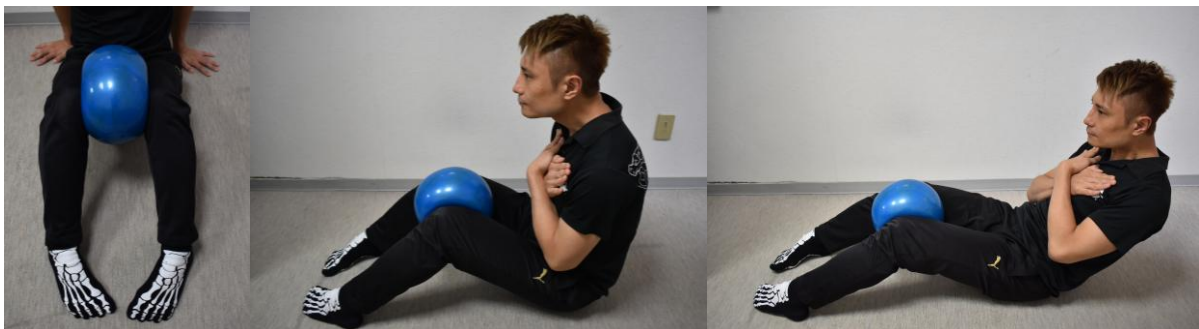




OCL 式腹筋 Lv1

QR を読み込むと
動画が見れます

1. 踵を腰幅に開いて、つま先を内股にする
2. 膝でボールを挟む
3. 胸の前で手をクロスして顎を前につき出す
4. 顔を正面に向けたまま後ろに倒れる
5. 30秒～1分キープする



① ②

③

④

- ※ 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/>

