



QRを読み込むと
動画が見れます

僧帽筋中部下部

1. 腰の横で肘を直角に曲げて 45 度位前に挙げる
2. 腕を内側に倒す
3. 反対の手で肘を胸に押し付けて手の平を天井に向ける
4. 反対の足をつま先立ちにして顎を挙げてから足に顔を向ける
5. 身体を捻る
6. 身体を倒して息を大きく吸う
7. 反対も同様に、左右交互に 2 ～ 3 セット



①

②

③

④

⑤

⑥

- ※ 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】

0 3 - 3 9 8 4 - 5 4 2 5

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

