



QRを読み込むと
動画が見れます

中脳トレーニング

1. 足を付けて立つ
2. 目の前で指の先を合わせて胸を張って肘を開く
3. 寄り目にして指の真ん中に小さい指を作る
4. 上下に動かし顔を動かさずに目で追う
5. 遠くで同じように行う
6. 3~5を5セット位行う



①②

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/>

