



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 棘上筋

1. 肩に手を当てて指の腹で棘上筋の緊張している部分を触る
2. 拇指を前にして腰に手を当てる
3. 顔を横に向ける
4. 身体を捻る
5. 反対足に重心をかける
6. 横に倒す
7. 息を大きく吸う
8. 何度か行い、反対も同様に



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】

03 - 3984 - 5425

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

