



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 三角筋

1. 指を組んで手首を返して胸を張る
2. 腕を挙げる
3. 踵を挙げてつま先立ちにする
4. 顔を上に向けてから足に向ける
5. 反対の足に重心をかけて横に倒す
6. 息を大きく吸う
7. 左右交互に2～3セット



①

②

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/>

