



QRを読み込むと
動画が見れます

子宮

1. 仰向けに寝る
2. 膝を立てる
3. 足の裏を合わせて膝を開く
4. 後頭部と下腹部に手の平を当てる
5. 脚を伸ばす
6. 5回大きく深呼吸をする



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/>

