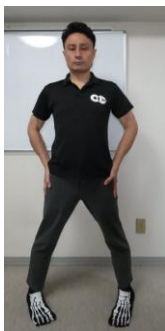




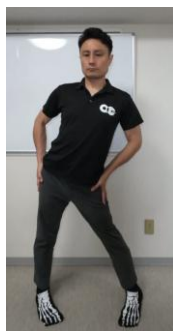
QRを読み込むと  
動画が見れます

## 股関節の外側

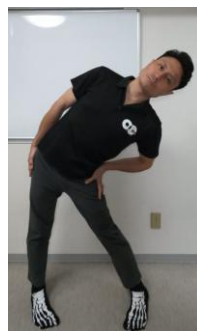
1. 肩幅に足を開き、内股に立つ
2. モモの骨の出っ張りに手の平のへこみを合わせる
3. 真横に腰を突き出し、突き出た側の手で触っている部分が伸びるのを意識
4. 体を倒して息を大きく吸う
5. 身体を捻って触っている部分の後ろが伸びるのを意識して息を大きく吸う
6. 身体を捻って触っている部分の前側が伸びるのを意識して息を大きく吸う
7. 反対も同様に、左右交互に2～3セット



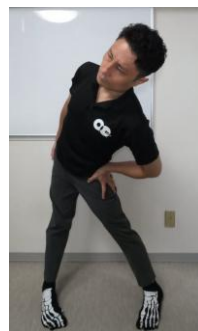
①②



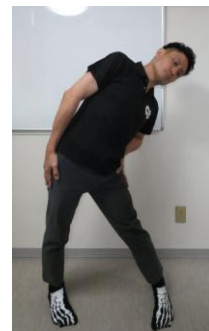
③



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/>

