



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 膝のカベ

1. 肩幅に足を広げてつま先を内股にする
2. 親指を前にして腰に手を当てて肘を開いて胸を張る
3. 膝と股関節を曲げてお尻を後ろに突き出すようにする
4. 片足に重心をかける
5. さらにお尻を突き出して股関節を畳み込む
6. 息を大きく吸う
7. 反対も同様に左右交互に3セット行う



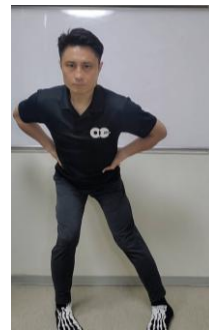
①



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/>

