



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 僧帽筋上部

1. お尻の後ろで指を組んで胸を張った状態で肩を外捻じりにする
2. 反対の足をつま先立ちにする
3. 顎を挙げてから足に顔を向ける
4. 反対の足に重心をかける
5. 身体を倒して息を大きく吸う
6. 反対も同様に、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/>

