



QRを読み込むと
動画が見れます

内臓

1. 手の平を天井に向けて反対の手で手首を握る
2. 背中に小指を付ける
3. 肘を開いて胸を張る
4. 手首を持たれた側に顔を向ける
5. 肘を天井に向ける
6. お腹に手を当てる
7. 深呼吸を3～5回
8. 反対も同様に



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/>

