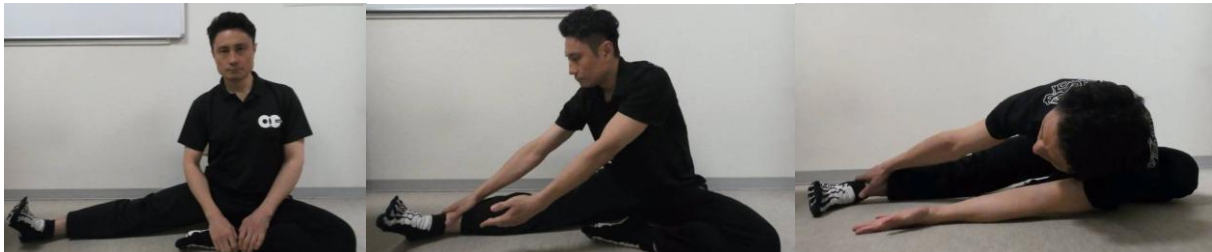




QRを読み込むと
動画が見れます

内転筋

1. 片膝を曲げ、反対の脚を伸ばす
2. 伸ばした側の脚を持つ
3. 手の平を天井に向けて上半身を捻る
4. 上半身を前に倒す
5. 息を大きく吸う
6. 左右交互に2～3セット



①

②③

④⑤⑥

- ※ 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/>

