



QRを読み込むと
動画が見れます

胸椎

1. 手の平を頭の後ろに当て、反対の手をお尻に当てる
2. 顔を頭に手を当てた側に向ける
3. 向いた側の膝を曲げカカトをあげる
4. カカトをあげた側に体を捻る
5. 捻った側に体を倒す
6. 息を大きく吸う
7. 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かます
- ※ 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/>

