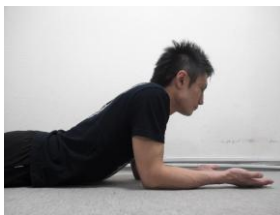




QRを読み込むと
動画が見れます

SFL（腹筋の筋膜の連動）

1. 手の平を天井に向けて肘をついて、うつ伏せになる
2. おへソを床に押し付け顔を正面に向け顎をつき出す
3. おへソを床から離さずに体を反らす
4. アゴを遠くにつき出すように伸ばして大きく息を吸う



①



②



③④

- ※ 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/>

