



QRを読み込むと
動画が見れます

脳

1. 身体を左右に捻る
2. コメカミを優しく押さえて少し上にずらす
3. 肘を開いて胸を張る
4. 身体を捻って息を大きく吸う
5. 左右交互に3セット行う



①



②



③



④

- ※ 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/>

