



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 腰のキレトレーニング

1. 足を腰幅に開いて、つま先を反らして外向きにする
2. 頭の後ろで指を組んで肘を開いて胸を張る
3. 膝を伸ばした状態で脚を10回位挙げる
4. 反対も同様に行う



①②



③

- ※ 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/>

