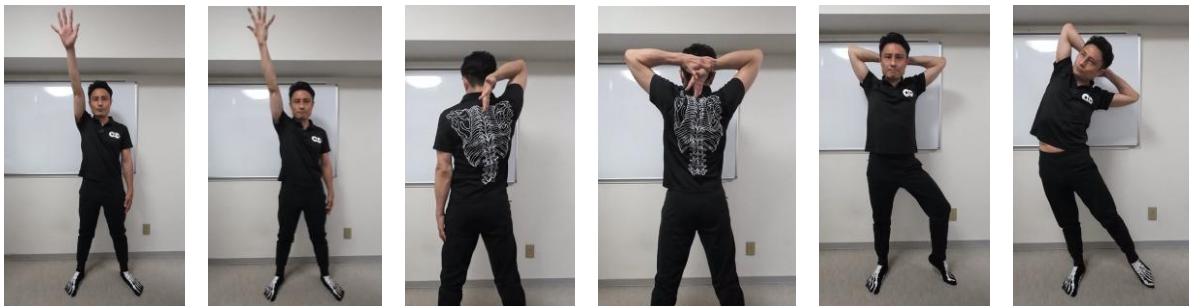




QRを読み込むと  
動画が見れます

## 横隔膜

1. 片手を正面から挙げる
2. 手の平を後ろに向ける
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
6. 肘を天井に向ける
7. 息を大きく吸う
8. 反対も同様に、左右交互に2～3セット



①

②

③

④

⑤

⑥

- ※ 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/>

