



QRを読み込むと
動画が見れます

胸鎖関節

1. 拇指を離れた手で中指を鎖骨に当てる
2. 拇指を前にして腰に手を当てる
3. 顔を横に向ける
4. 身体を捻る
5. 息を大きく吸う
6. 何度か行い、反対も同様に



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/>

