



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 仙骨

1. 仙骨に手の平を当てる
2. 身体を前に倒す
3. 膝に肩をつけた状態で膝を伸ばしてお尻をあげる
4. 息を大きく吸う



①



②



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/>

