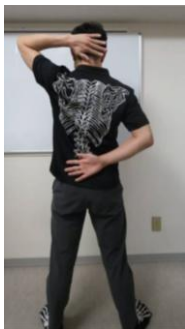




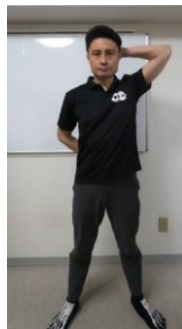
QRを読み込むと  
動画が見れます

## 肩甲下筋

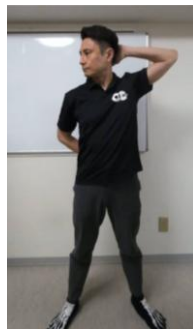
1. 手の平を頭の後ろに当て、反対の手の甲をお尻に当てる
2. 腰に手を当てた側に顔を向ける
3. 向いた側に体を捻る
4. 息を大きく吸う
5. 左右交互に2～3セット



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/>

