



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 下肢の SPL

1. 仰向けに寝て両膝を抱える
2. 片膝で指を組んで手の平を太ももの裏に当てる
3. 反対のつま先を伸ばした状態で膝を真上に伸ばす
4. 伸ばした脚を床に下ろす
5. つま先を反らして踵を真上に向けて膝を伸ばす
6. 足首を内回し外回しに捻る
7. 反対も同様に行う



①

②③

④

⑤⑥

- ※ 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/>

