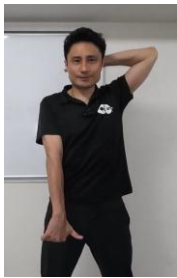




QRを読み込むと
動画が見れます

小胸筋

1. 片手を頭の後ろに当てる
2. 反対の手で親指を立て手の甲を前に向ける
3. 2の状態をキープしたまま腕を回して肩を外捻りにして胸を伸ばす
4. 親指の方に顔を向ける
5. 1の肘を曲げた側に体を捻りさらに胸を伸ばす
6. 息を大きく吸う
7. 反対も同様に、左右交互に2～3セット



①②



③



④



⑤

- ※ 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/>

