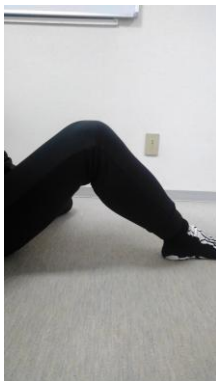




QRを読み込むと
動画が見れます

ハムストリングス

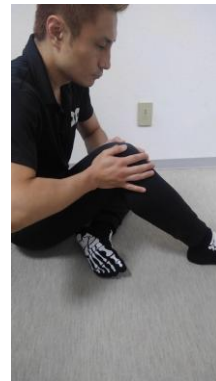
1. 片膝を直角に曲げる
2. 膝の関節を手の平で包むように挟む
3. 10秒～30秒間、太ももが揺れる位動かす
4. 反対も同様に



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/>

