



QRを読み込むと
動画が見れます

大殿筋

1. 片膝を直角に曲げて外クルブシを床につける
2. 反対の足は内クルブシを床につけ後ろに伸ばす
3. 骨盤ごと体を前のモモに向ける
4. 手の平を上に向けて手の方向に顔を横に向ける
5. 肩をモモにつける様に体を倒す
6. 倒しきったところで息を大きく吸う
7. 左右交互に2～3セット



①②③



④



⑤



⑥

- ※ 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/>

