



QRを読み込むと  
動画が見れます

## 小円筋と棘下筋

1. 腰の横で肘を直角に曲げる
2. 肘を直角に曲げたまま前に挙げる
3. 腕を内側に倒す
4. 反対の手で肘を胸に押し付ける
5. 手の平を天井に向ける
6. 胸を張る
7. 身体を捻って息を大きく吸う
8. 左右交互に2～3セット



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

- ※ 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/>

