



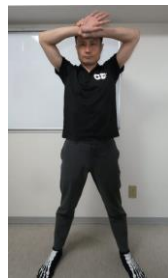
QRを読み込むと
動画が見れます

肩甲骨（簡単バージョン）

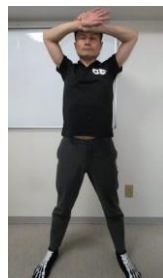
1. 指を開き手の平を自分に向け、反対の手で手首を握る
2. 手の甲をおでこに当てる
3. 肘を開いて胸を張る
4. 手首を握られた側の肘を天井に向けてわき腹を伸ばす
5. 手の平を天井に向けて肘を伸ばして肩甲骨を伸ばす
6. 息を大きく吸う
7. 左右交互に2～3セット



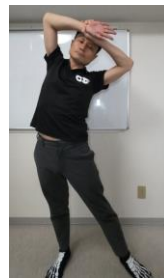
①



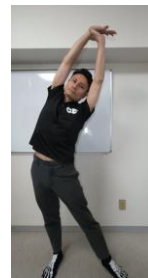
②



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/>

