



股関節のインナーマッスル

QRを読み込むと
動画が見れます

1. 楽な位置に足を開き、膝を曲げて内クルブシを床につける
2. 前に伸ばした反対の足に向かって体を倒す
3. 上体を横向きに捻り、伸ばした足の延長上に肘をつき体を後ろに倒す
4. 曲げた膝を床につけたまま股関節を伸ばす
5. 息を大きく吸う
6. 2～5を数セット行い、反対も同様に



①



②



③④

- ※ 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/>

