



QRを読み込むと
動画が見れます

大腿四頭筋

1. 膝を曲げて足の甲を床に付け反対の膝を伸ばして股関節を直角位に開く
2. 骨盤ごと身体を捻る
3. 肘を床に付けて身体を倒す
4. 股関節を開き息を大きく吸う
5. 身体を倒し息を大きく吸う
6. 左右交互に3～5回位行う



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/>

