



QRを読み込むと
動画が見れます

恥骨結合

1. 片膝を曲げ、反対の脚を伸ばす
2. 伸ばした側の脚を親指側に倒す
3. 手の平を天井に向けて甲側から手首を握る
4. 小指を背中に当てる
5. 肘を開いて胸を張る
6. 肘に顔を向ける
7. 肘を天井に向けてお腹を伸ばす
8. 息を大きく吸う
9. 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/>

