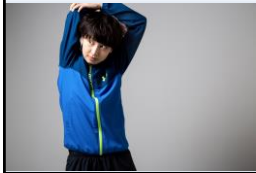


※本資料の無断転用はご遠慮願います

一步堂ストレッチ

気持ち良く体を伸ばしましょう



鍼灸治療院一步堂

1

ストレッチをする際の注意点

- 痛みを感じたら無理をしない
- 気持ち良い範囲で
- 呼吸を止めない
- 30秒間ずつ行いましょう



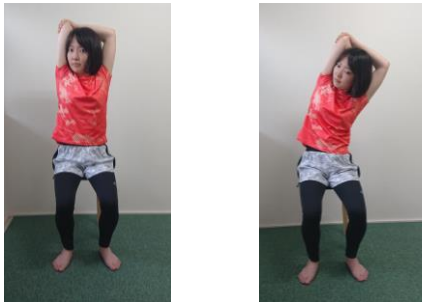
2

体の横側を気持ちよく伸ばします



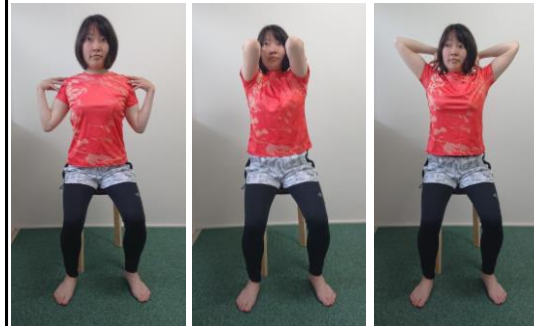
3

肘～肩を伸ばします



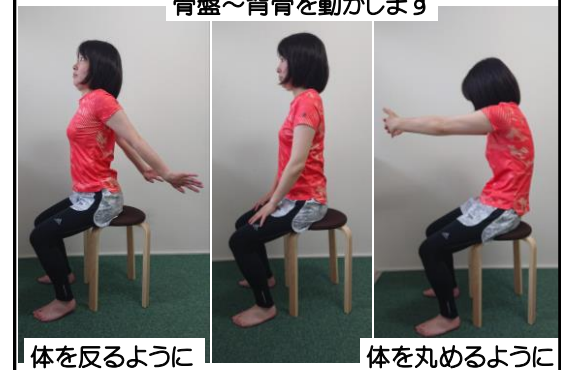
4

肘で大きな円を描くように

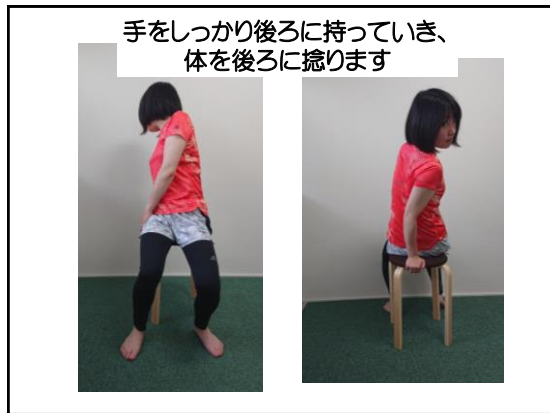


5

骨盤～背骨を動かします



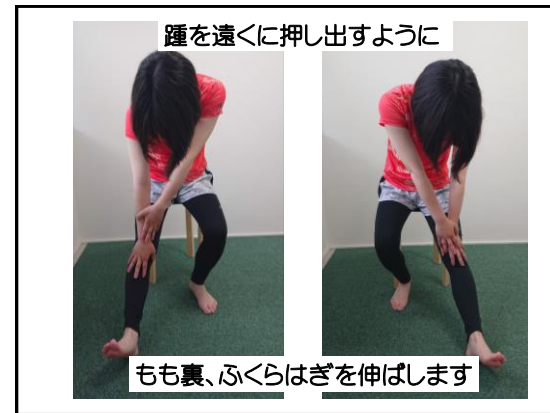
6



7



8



9



10



11



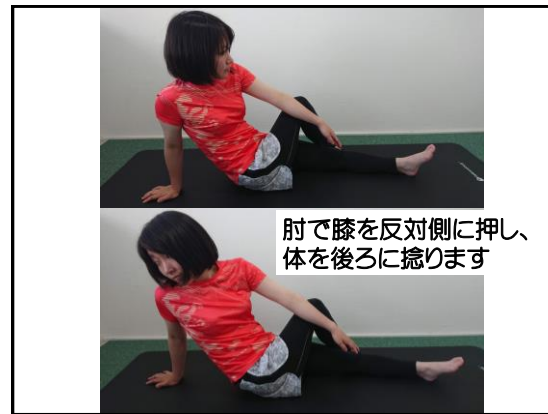
12



13



14



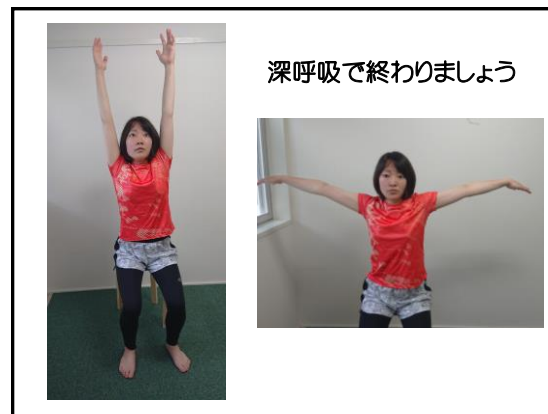
15



16



17



18