



肩こり 腰痛

パーフェクト ブック

「肩こり」「腰痛」パーフェクトブック無料プレゼントにご協力頂き、ありがとうございます。

これはLINEに「いいね」「メッセージ」をして頂いた方のみの限定動画になりますので是非お試しください！

少しでも多くの方へこのパーフェクトブックを手にして欲しいなと思います。

「1万円相当」の10本の限定動画をご覧ください！

「腰痛編」

- ・腰痛とは？

<https://youtu.be/6u29NLvgvcw>

- ・腰痛の原因は腰じゃない！？

<https://youtu.be/xcmKQUbaUII>

- ・腰痛で関係する筋肉

<https://youtu.be/dEajhoOp5XU>

- ・セルフケア大腰筋・広背筋

<https://youtu.be/zs5VcCsE8zM>

- ・セルフケア大臀筋・ハムストリングス・大腿筋膜張筋

<https://youtu.be/0sCnaKTnV4c>

「肩こり編」

- ・肩こりの原因とは？

<https://youtu.be/XqjjDTkZSj4>

- ・肩こりは揉んでも治らない

<https://youtu.be/Cr7qILwN72U>

- ・肩こりで大事な筋肉

https://youtu.be/4sl4Wu_Jyvo

- ・肩こりセルフケア

<https://youtu.be/CHLqYySK2ds>

- ・肩こりセルフケア②

https://youtu.be/1BdV_nrJVUA