

お尻ストレッチ（膝かかえ）



(車内の場合)

シートを少し倒して寄りかかるように座る

(座っている場合)

椅子に浅く腰掛ける背もたれに寄りかかるように座る

片方の膝を両手で抱えるようにして
胸の方に10～20秒程度引き寄せる

反対側も同様に行いましょう

腰や股関節周りの疲労解消に効果的！

すきま時間に
ストレッチング！



ち～とばっか動効果 (うごこうか)