

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)