

# 胸のストレッチ

① 頭の後ろで手を組む



② 肘を後ろに引いて、伸ばす



10～20秒程度  
伸ばしましよう

車内にいる場合は、  
ヘッドレストをつかむと  
やりやすいです！

猫背の予防・改  
善に効果的！

すきま時間に  
ストレッ칭！



ち～とばっか動効果（うごこうか）