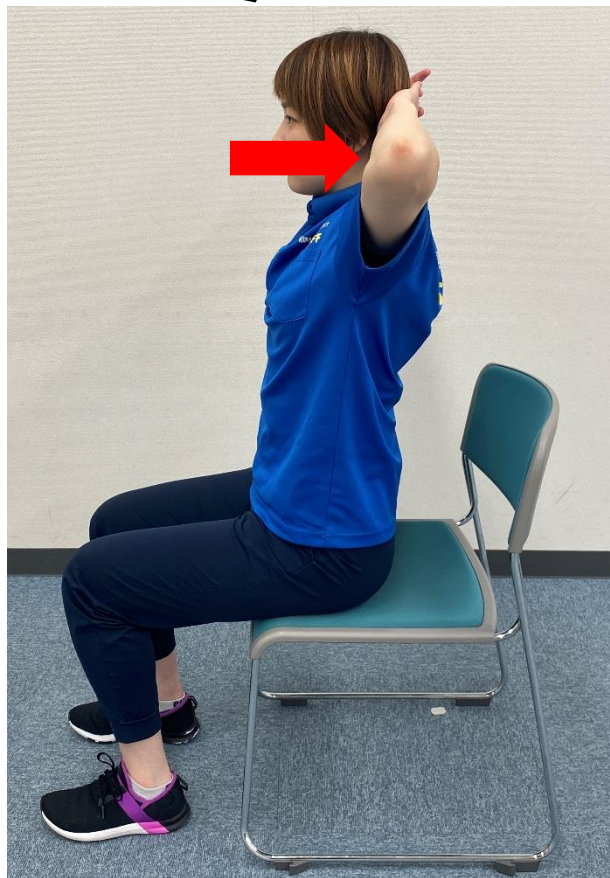


胸のストレッチ

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
伸ばしましょう

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
ストレッチング！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)