

背中ストレッチ

①



①胸の前で両手を組み、大きく息を吸う

②息を吐きながらおへそをのぞくように
背中を丸めて、両手を前に伸ばす
(10～20秒程度)

②



運転席にいる場合は、
ハンドルの上の方を握るとやりやすいです！

背中の疲労解消に効果的！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)