

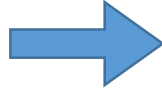
背伸び→体側ストレッチ

①背伸び

手を組み、上に気持ちよく伸びる
(10秒程度)
→手をほどき息を吐きながら脱力



背伸び→脱力
を何回か
繰り返した後…



②体側ストレッチ

右脚を後ろでクロスして立ち、
右手首を左手でつかむ
→息を吐きながら体を左真横
に倒す(10～20秒程度)



左側も同様に行いましょう

腰痛予防・姿勢改善
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)