

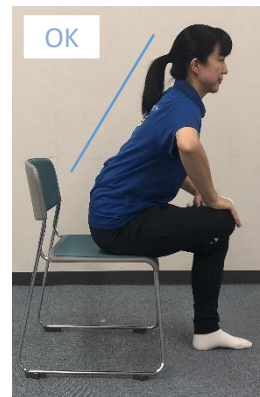
座位お尻ストレッチ



①背筋を伸ばし、右足を左足にかけて、右足の膝と足首を手で押さえます

背中が丸まらないように注意！

②背筋を伸ばし、息を吐きながらおへそとももが近づくように上体を前に倒します



③反対も同様に行いましょう！



腰痛・膝痛予防に効果的！



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)