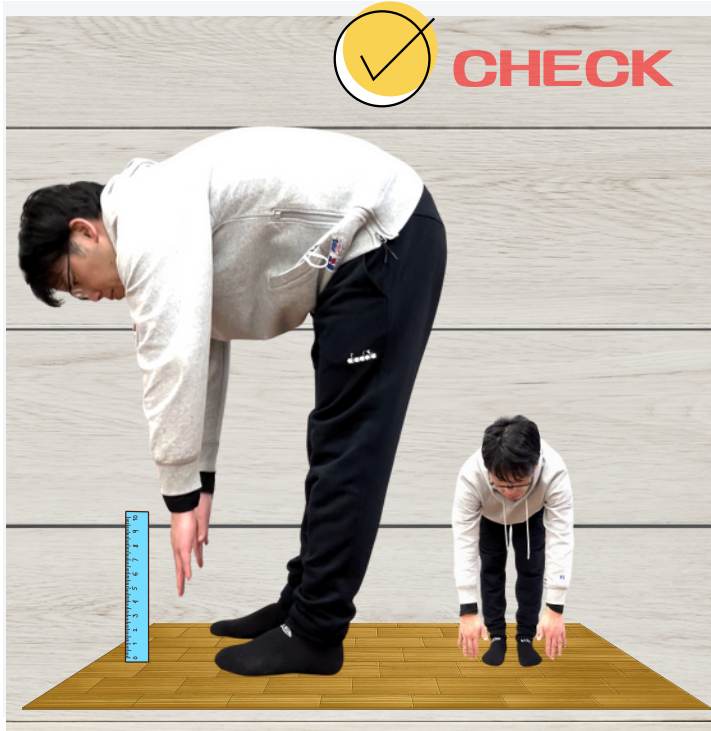


1日1回立ってみる

ストレッチボードの使い方

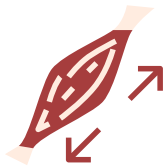
の話



色々伸びるのでメリット大



- 首の後ろの筋肉
- 背中の中の筋肉
- ハムストリングス
- ふくらはぎ
- 足の裏の筋肉



編集後記

香椎の事務所にストレッチ台を置いています。
 事務作業で足が浮腫みやすい、現場作業で背中や首筋が凝る！そんな従業員の方におすすめです。
 1種目ゆっくり20秒数える。6種類行っても2分間。
 今日から1日1回2分間を皆様の体と向き合う時間にしてあげてください。



片足で立ってみる