



座りっぱなし



になっていませんか？

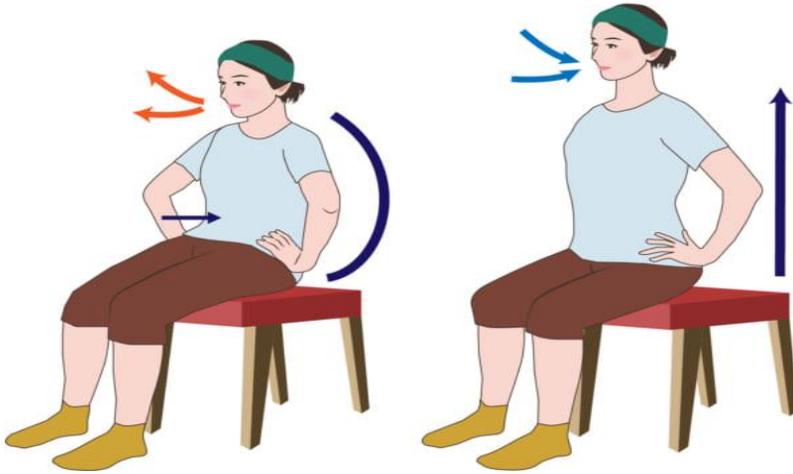
座っている時間が長くなると、座る姿勢を支えるために、首、肩、背中、腰の筋肉が長時間固まり続けることになってしまいます。



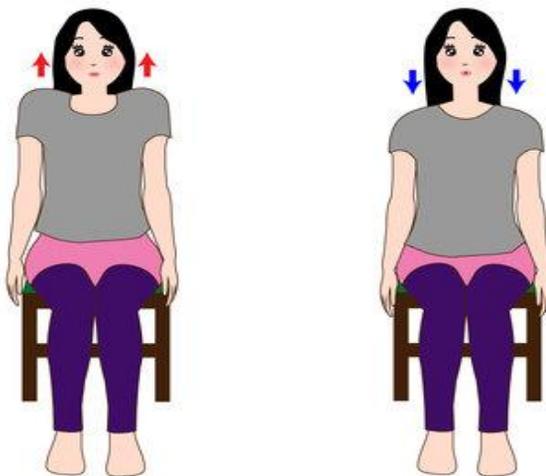
肩こりや腰痛の原因に… 😞



座りながら動きましょう！



① おへそを引っ込めて ⇒ 背中伸ばす



② 肩を上げ下げする

筋肉を伸ばしたり縮めることで血流が良くなり、座っているときの疲労度も軽減します！お試しください。