

疲れをとるなら
筋肉を「伸ばす」より

肩こり

首こり

腰痛

足のむくみ

背中痛

ヨコ揺らす

が正解!



揺らす!

揺らす!

10秒
ぶるぶる

体のサビを落とす本。



『朝起きてすぐに動きたくなる体』
庄島義博 004136-2001 サンマーク出版