

## 続・ストレッチポール

注文したストレッチポールを早速試してみる

...前に、マニュアルに従って、床にねそべて体のモニタリング。

結構型が前にずれてるんだなーという気づきを得てストレッチポールに。

数分の運動後、同じように床にねそべると、

体がぺたっと床について気持ちいい。

肩まわりもだいぶ楽になった。