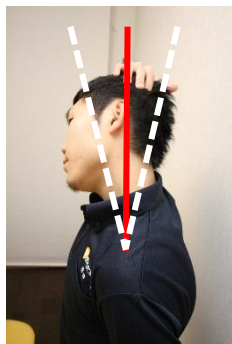


首のストレッチ



① 準備姿勢

左の腕を腰の方に回します。
肩の高さは水平を維持します。



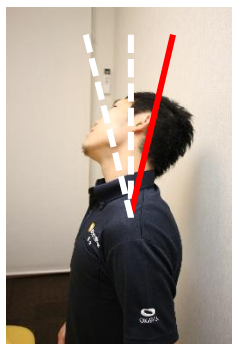
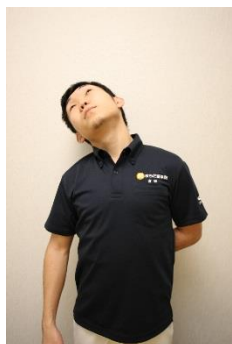
② 真横に倒す

頭を右に倒します。
右手を頭に乗せ、軽く右側に引きます。
首の真横の筋肉が伸びるのを感じてそのまま30秒。



③ 斜め下に倒す

①の状態から頭を斜め下に倒します。
左足のつま先をみます。
首の真横の筋肉より後ろが伸びるのを感じてそのまま30秒。



④ 斜め後ろに倒す

①の状態から頭を斜め後ろに倒します。
天井を見上げるイメージです。
首の真横の筋肉より前側が伸びるのを感じてそのまま30秒。

⑤ ①～④を反対側も行います

※座った姿勢でもできます。

