

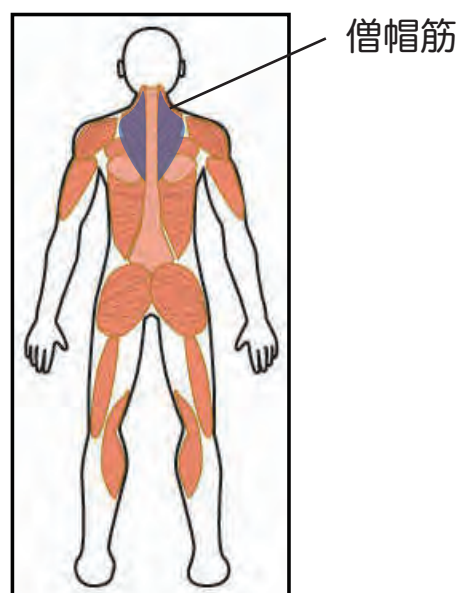
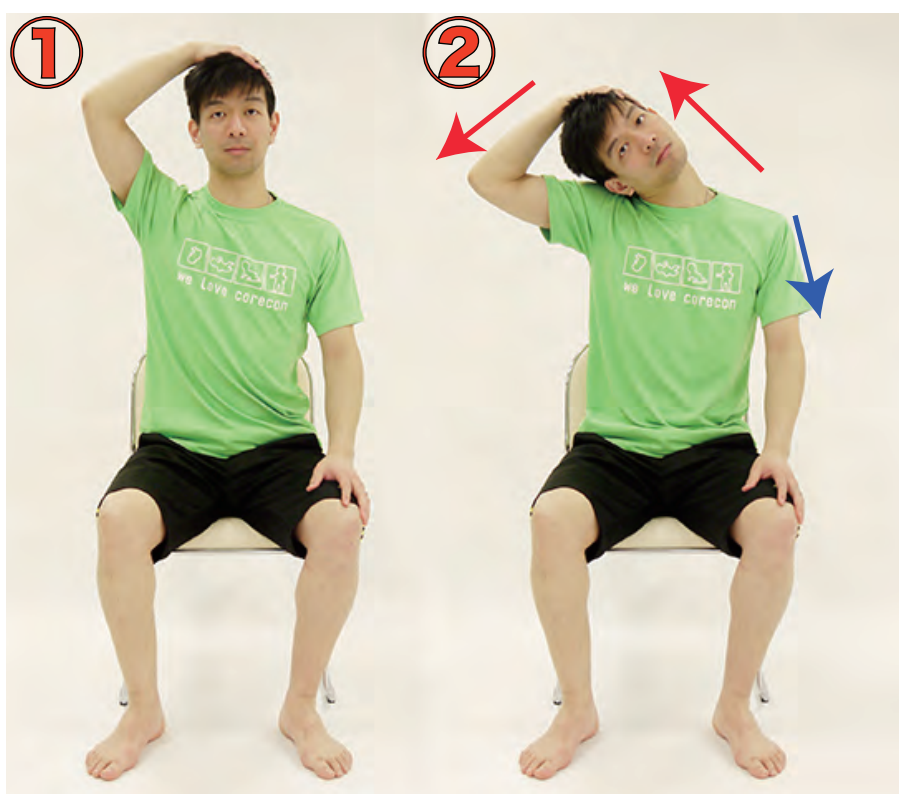
首のストレッチ

●肩コリの原因！「僧帽筋」を伸ばしましょう！

- ①片方の手を反対側の耳の上に置きましょう。
- ②肘を下に引いて首の側面を伸ばします。

《(片側) 5 秒間 × 3 回》

POINT 両肩の力は抜いて、伸ばしている方の肩を少し下に引くイメージで！



《ストレッチの 3 原則！》

- ① 目的とする(伸びている)筋肉を意識する。
- ② 呼吸を止めない。
- ③ ご自身が心地よく感じるくらいに伸ばす。