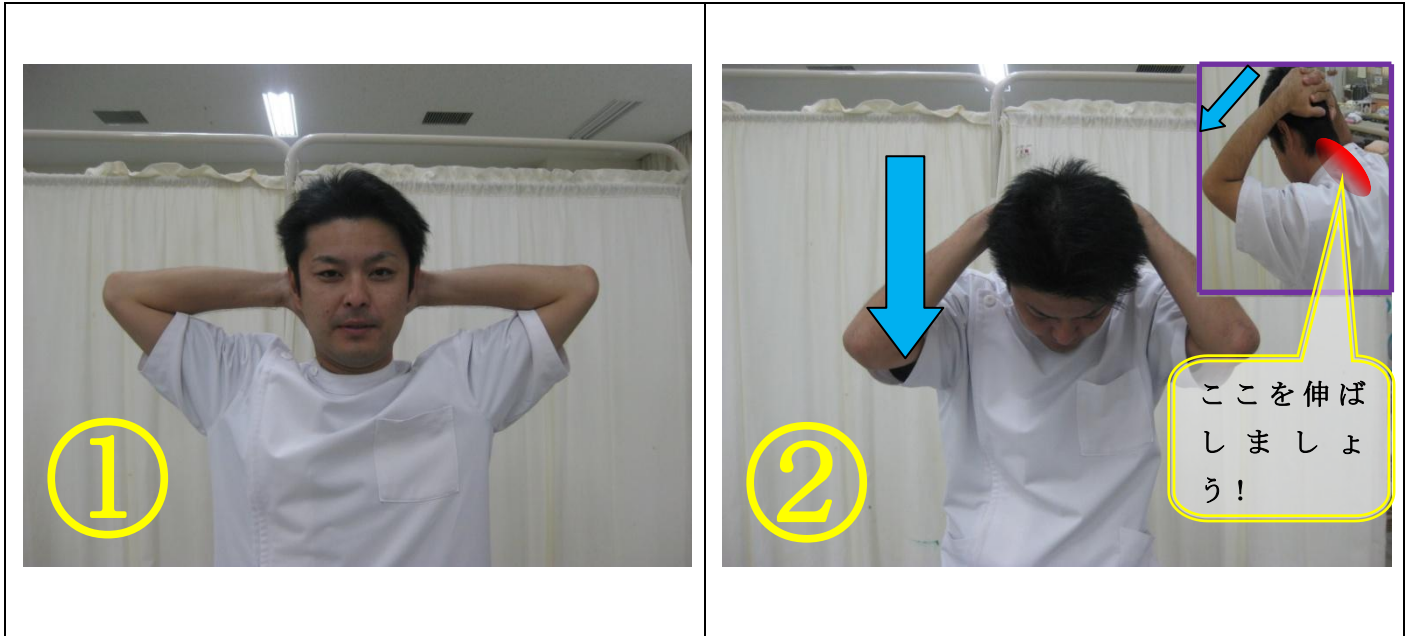


首・肩のストレッチ

1日：1～2回程度（疲れた時有効です）

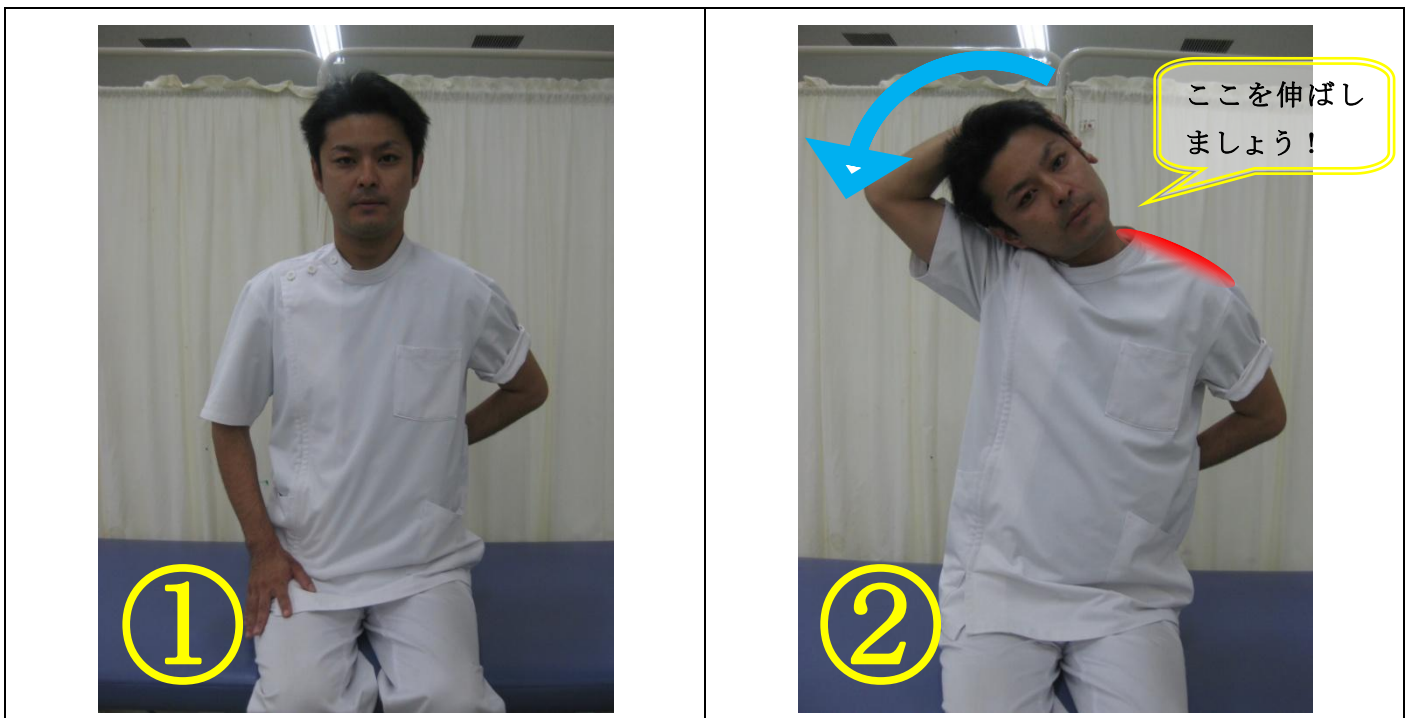
1回：10～20秒

- * 『少し痛いけど気持ちがいい』程度に行いましょう！
- * 呼吸を止めないように注意しましょう！



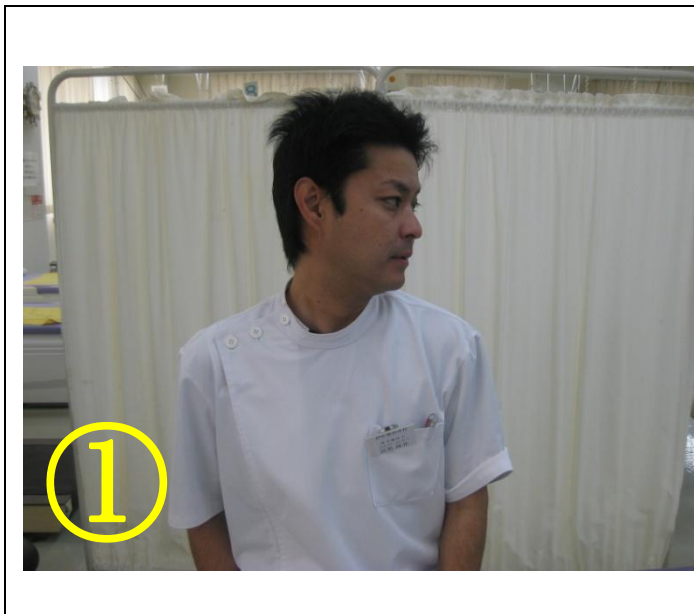
①両手を頭の後ろで組みます

②手の重みで首をゆっくり前に倒します



①伸ばしたい側の腕を背中に回します

②頭に手を乗せ、手の重みで首をゆっくり反対側に倒します。



- ①伸ばしたい側の反対を向きます
②頭に手を乗せ、手の重みで首をゆっくり前に倒します



- ①伸ばしたい側の手で反対側の肘をつかみます
②反対側の肘を後ろにゆっくり引きます



- ①伸ばしたい側の腕を頭の後ろに持っていきます
②反対側の手で肘をつかみ、上半身を横にゆっくり傾けます



- ①両手で棒を肩幅より少し広めにつかみます
②ゆっくり上にあげて胸を張ります