

【12 首前後】



- ・首の後ろ側と前側を伸ばします
- ・椅子に座り背筋を伸ばして構えましょう
- ・ゆっくりと下を向き、首の後ろ側を伸ばします
- ・身体が丸くならないように注意しましょう
- ・頭の上を両手で押さえ肘を近づけるようにするとより効果を高めます
- ・次はゆっくりと上を向くことで首の前側を伸ばします
- ・身体が丸くならないように、また腰が反らないように注意しましょう
- ・胸に手を当て、下に引っ張るようにするとより効果高めます

