

【32_首のトレーニング(前後)】筋力トレーニング



- ・首の前後の筋肉を鍛えます
- ・椅子に深く座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・頭の前側に両手を当て、手と頭で押し合いを行いましょう(10秒)
- ・次に頭の後ろ側に両手を当て、手と頭で押し合いを行いましょう(10秒)
- ・身体が背もたれから離れないように注意し、背筋と首をまっすぐに保ったまま行いましょう

