

## 【33\_首のトレーニング(左右)】筋力トレーニング



- ・首の左右の筋肉を鍛えます
- ・椅子に深く座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・頭の右側に手を当て、手と頭で押し合いを行いましょう(10秒)
- ・次に頭の左側に手を当て、手と頭で押し合いを行いましょう(10秒)
- ・頭や身体が横に倒れないように注意しましょう

