

【スタティックストレッチ 21_首(回旋)】



- ・首の筋肉を伸ばします
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をあずけて姿勢を真っすぐに構えましょう
- ・首を左側に傾けて、そのまま左側に首を捻じり、更に上を向こうとすることで、右側の首の側面を伸ばしていきます
- ・痛みがある場合は、まずは小さな角度から動かすようにしましょう
- ・余裕がある場合は、首を倒した側の手で、伸ばしている側の鎖骨を引き下げるように入れると、より強い伸びを引き出すことが出来ます
- ・30秒伸ばしたら、反対側も同様に行い、左右交互に3セットずつ行いましょう

