

頸部ストレッチ part2

◎頸部前側方のストレッチ(斜角筋・胸鎖乳突筋)



鎖骨を両手で固定



顎を引き頸部を
斜め後方へ倒す



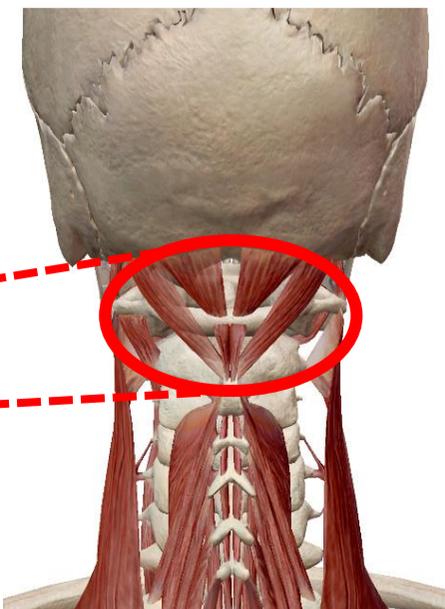
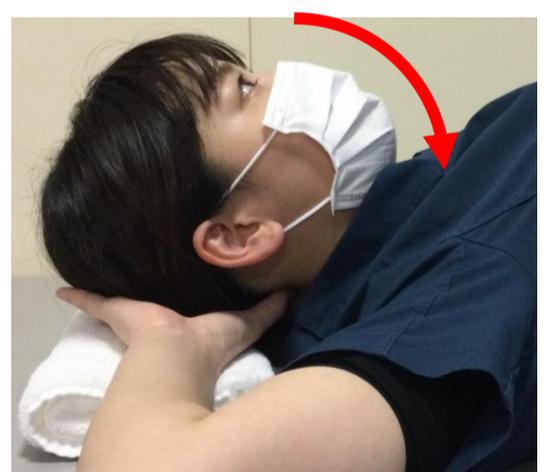
顎が上がらないよ
うに注意して行う

- ・片側30秒～1分程度実施する。

◎頸部後面のストレッチ(大・小後頭直筋)



3秒であげて、3秒で戻す



- ・両手で左図の筋肉を触知し、上記動作を10回繰り返す。
- ・慣れてきたら手を離れた状態で筋を意識し、上記動作を繰り返す。