

# 頸部ストレッチ part1

## 👉 1:頸椎周辺の筋肉を伸ばす

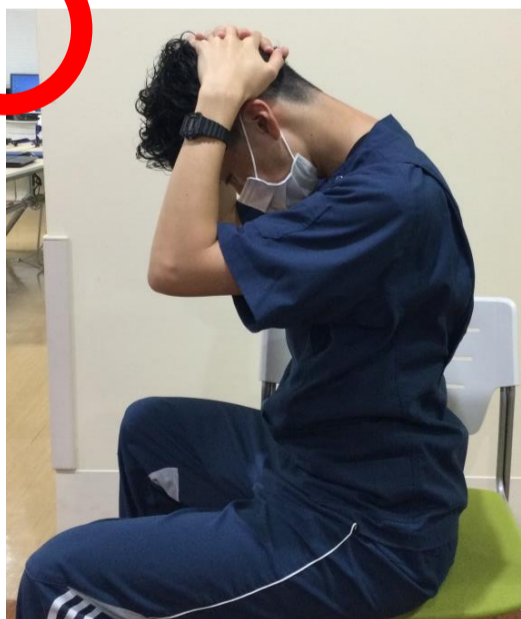
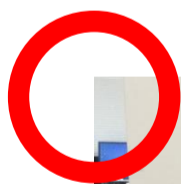
### ◎左右のストレッチ(胸鎖乳突筋)



- ・手で頭を押さえて首の角度を固定
- ・反対側の肩は下げる
- ・左右20秒～30秒、息を吐きながらゆっくり伸ばしましょう

身体が横に倒れないように！

### ◎前後のストレッチ(広頸筋、頭板状筋)



- ・両手で頭を抱える
- ・ゆっくり前に倒す

- ・両方の親指を顎に当てる
- ・ゆっくり後ろに倒す

腰が丸まらないように！