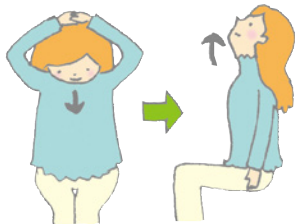


クルマの中でも
できる！

座ったまま エクササイズ 首 ほぐし 編

1 前後の筋を 伸縮する



背筋を伸ばしてアゴを引き、組んだ手を頭に乘せて首の後ろの筋を伸ばす。(30秒)。アゴを上に向け、のどを伸ばす(30秒)。

※背筋を伸ばして行う。頭に手を乗せる時は、力を加えず、手の重みだけで負荷をかける。

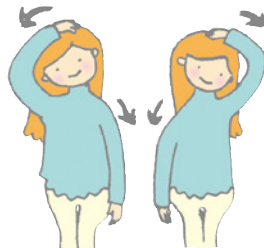
2 左右の筋を 伸縮する



肩を動かさずにゆっくりとした動作で右を向き、左の首筋を伸ばす。次に左を向き、右の首筋を伸ばす(各10秒×3セット)。

※背中から頭にかけて1本の軸が通っているような感覚で行う。肩は前後上下に動かないように。

3 首から肩に かけて伸縮



首を右へ傾け、左の肩を下へ落とす。右手を左耳の上あたりに乗せて首から肩にかけてのラインを伸ばす(30秒)。逆も行う。

※顔を正面に向けて行う。オプションとして、顔をやや下に向けた角度で行うのもおすすめ。

4 ゆったりと 大きく回す



肩の力を抜いて、首を大きくゆったりと回す。呼吸を整えるように息を吸ったり吐いたりしながら右回り、左回り…と行う。

※肩に力が入った状態で行うのはNG。両手をだらりと、すっかり力を抜いた状態で。

首の体操は
ゆっくりやさしく。
強くしすぎて
痛めないようにね

エクササイズは、
車を安全な場所に
停めて行ってね。

