

ストレッチ

①両手を頭の後ろで組み、
頭を前に倒す

#01 首の後ろ

20秒×2セット



【ポイント】

反対の手は腰に回す

①片方の手で頭を掴み
横に倒す



#02 首～肩

左右20秒×2セット

