

ストレッチ

①両手を頭の後ろで組み、
頭を前に倒す

【ポイント】

両手は乗せるだけか
少し押さえる程度で調整



#01 首の後ろ

20秒×2セット



①片手で頭を横に倒す

【ポイント】

反対の手を腰に回すと
しっかり伸びます！

#02 首の横

左右20秒×2セット

