

# 首のストレッチ

① 頭の後ろで両手を組む



② あごを引いて手の重みで頭を下に倒す



首の後ろを10~20秒  
程度伸ばしましよう

首の疲労解消  
に効果的！

すきま時間に  
ストレッチング！



ち～とばっか動効果 (うごこうか)