

首こり解消ストレッチ⑤

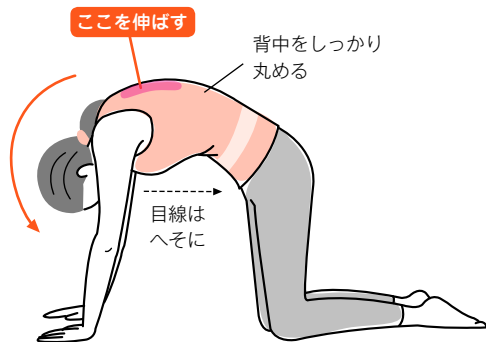
首を後ろに反らせる時などに頭を支える僧帽筋そうぼうきんという筋肉。ここをほぐすことで、首や肩の疲労を解消します。



①背筋を伸ばし、両手、両ひざを軽く開いて、床につく。

\check/

首の筋肉をほぐすだけでなく、猫背解消にも効果が期待できます。



②へそを覗き込むようにして背中を丸めながら頭を下げる。左右の肩甲骨けんこうこつの間が伸びているのを意識しながら3呼吸おく。

NG

頭を下げる時に背筋が伸びていたり反った状態だと、筋肉がうまく伸びません。

