

01

腕組みストレッチで 首・肩こりを解消！

やり方は簡単！腕を組み、首を傾げるだけ

首こりとは

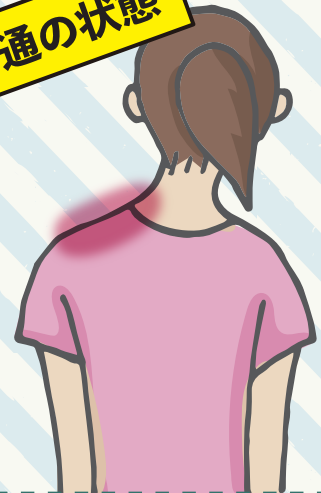
首まわりの筋肉の血流が悪くなって
張りや痛みを感じる状態

組んだ状態



手を引くだけなので
自分で簡単に
伸ばせます

普通の状態



POINT

首ストレッチに手を引くことで無理
なく首・肩・肩甲骨周りが伸びるの
を感じながら行いましょう