

ネックリラクゼーション



- ①イスに深く腰かけて、背中を背もたれにつけ、両手を頭の後ろにまわして組みます。



- ②次に頭を後ろに倒していきます。首が痛くなる手前までで止め、その場で30秒保持します。

※基本は、両手で頭の重さを支えて、首の後ろの筋肉をゆるめることです。



- ③倒した頭を元に戻します。このとき頭にそえていた手は、頭を戻すのを助けるようにしてください。