

首、肩こりを軽くする体操



首の筋肉のストレッチをします。
いすに座った状態で
一方の手はいすに固定
他方の手は頭を反対方向へ引っ張ります
ゆっくり10数えます

背中ノ筋肉ノストレッチをします。
両手を組みひじを伸ばした状態で、背中
の筋肉の一番緊張する場所を探します。
ゆっくり10数えます。



腕の外側と胸の筋肉のストレッチをします。
筋肉の一番緊張する場所を探します。ゆっくり10数えます。



上記を三回繰り返します