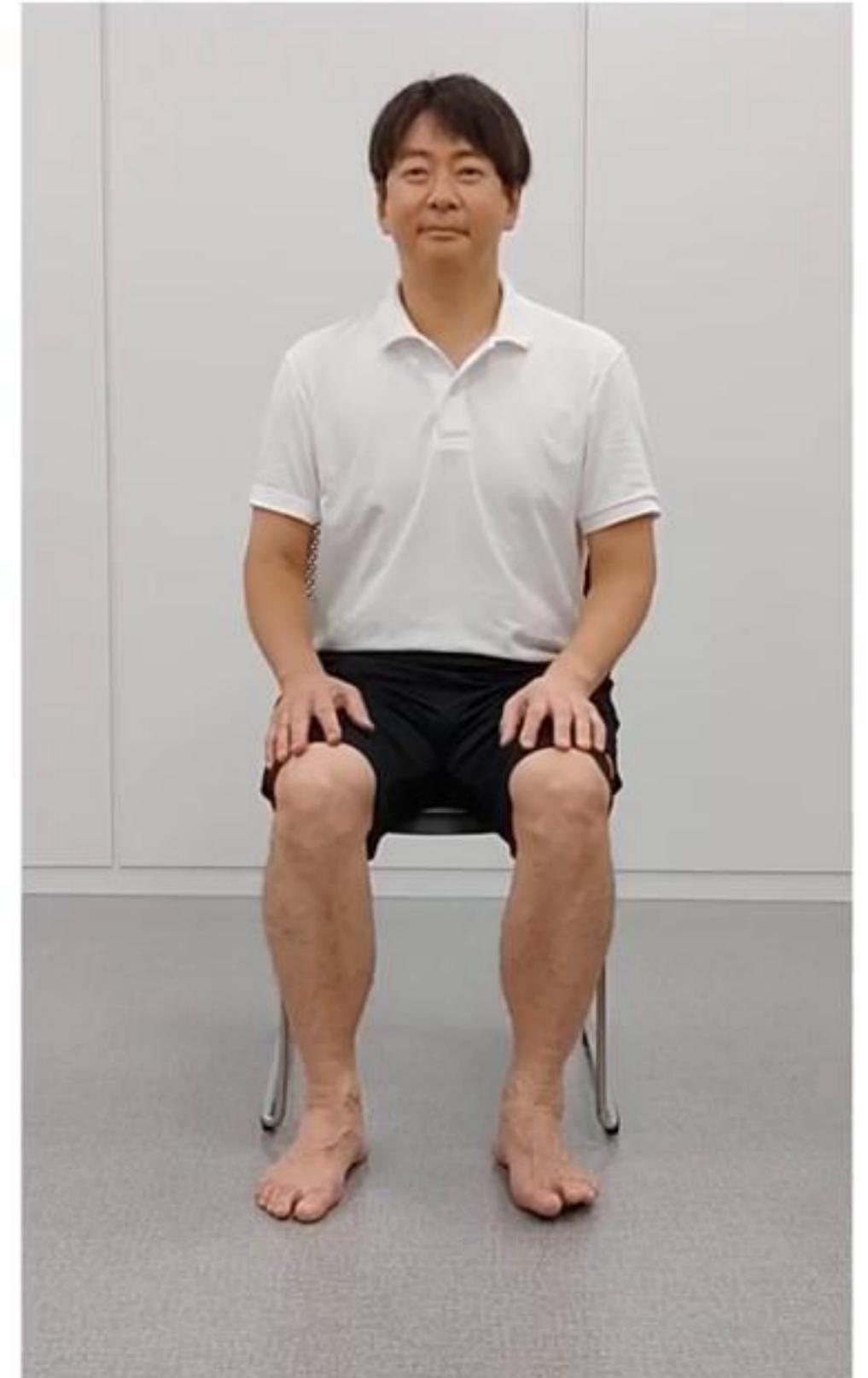


肩と首のこわばりセルフチェック



肩と首のこわばりセルフチェック

- ・ 肩の力を抜いてリラックス
- ・ 右に頭を倒す ・ 左に頭を倒す
- ・ 左右で、どちらかの強い方をさぐる



肩と首のこわばりセルフチェック

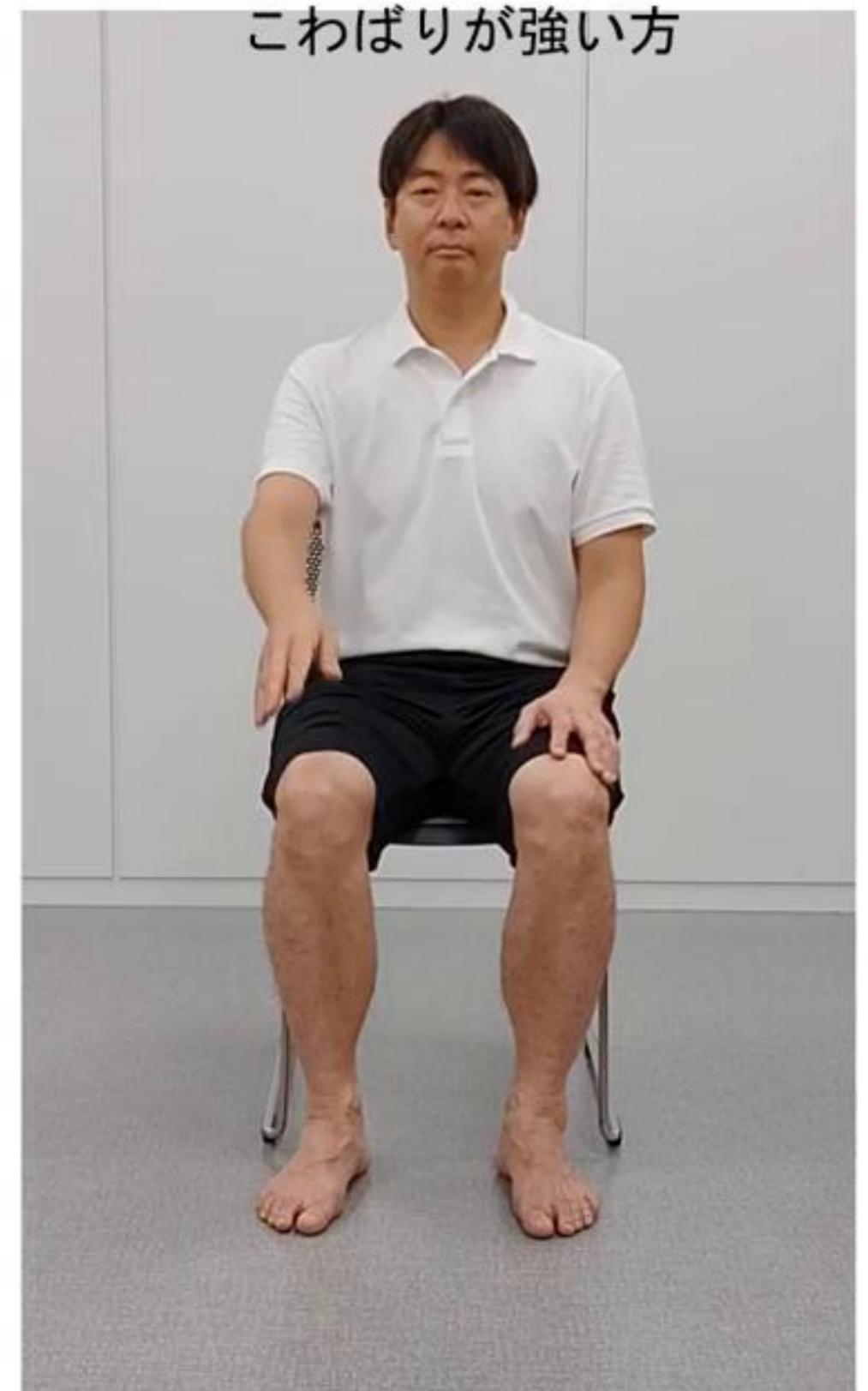
- ・ 肩の力を抜いてリラックス
- ・ 右に頭を倒す ・ 左に頭を倒す
- ・ 左右で、どちらかの強い方をさぐる

張り・こわばり



肩と首のこわばりセルフチェック

- ・ 肩の力を抜いてリラックス
- ・ 右に頭を倒す ・ 左に頭を倒す
- ・ 左右で、どちらかの強い方をさぐる
- ・ 張りやこわばり強い方の腕を前方へ
（手の位置はお腹の高さ）



肩と首のこわばりセルフチェック

- ・ 肩の力を抜いてリラックス
- ・ 右に頭を倒す ・ 左に頭を倒す
- ・ 左右で、どちらかの強い方をさぐる
- ・ 張りやこわばり強い方の腕を前方へ
（手の位置はお腹の高さ）
- ・ 肘を伸ばして、手首を曲げ、ストレッチング

