

首の後ろから背中ストレッチ



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



首の後ろから背中ストレッチング

- ・ 椅子から背を離して座り



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



首の後ろから背中ストレッチング

- 椅子から背を離して座り
- 両手を組んで肘を伸ばし腕を前方へ
- 上体を丸めて背中を背もたれに着け
- お腹をのぞき込むようにしながら



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



首の後ろから背中へのストレッチ

- ・ 椅子から背を離して座り
- ・ 両手を組んで肘を伸ばし腕を前方へ
- ・ 上体を丸めて背中を背もたれに着け
- ・ お腹をのぞき込むようにしながら
- ・ 首の後ろから背中へのストレッチ 10 秒間

