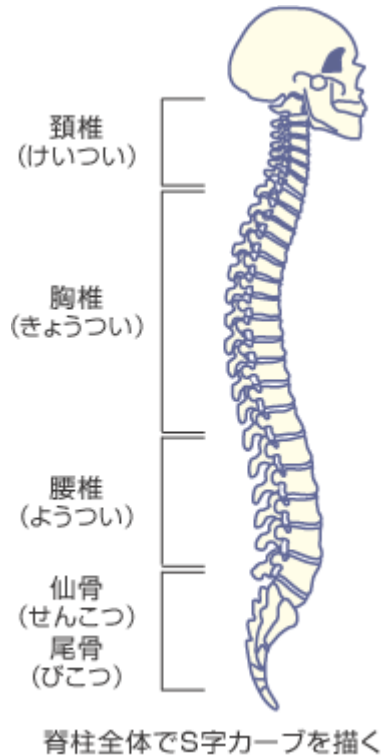


姿勢改善のために必要な知識とチェック方法・・・首編

姿勢と首の関係

頸椎=首 首だけと云わず背骨は一本の棒のようなもの。どの部分も意識して動かせることが大切。



頤の動きチェック

まずは動く範囲を知りましょう



【前後】

【前後2】

【左右】

【左右2】

【回旋】

くびのストレッチ

ストレッチをすることで刺激になり動きやすくなる

首を横に

首を前に倒した後、横に

