

「上を向けない・左に回らない・倒せない」時のためのタオル・ストレッチ

「上を向けない」

ボンの窪(後頭部と頸部の境目)にタオルをかけ、「頬骨にかぶせる」ように頭を包み両端を「眉間の前」でまとめます。



タオルはピンと張ったまま「タオルでリード」するように上を向きます。

同じくタオルの張りを保ったまま顔を「正面」に戻します。

痛みがなければ(もしくは痛まない範囲で) ~ を10回3セット繰り返します。

「倒せない:その1」

「上を向けない」のストレッチと同じ要領で今度は眉間を支点に左へ頭を倒しましょう。

頭を「左 正面」に動かす間もタオルがゆるまないように注意して下さい。

痛みがないなら(もしくは痛まない範囲で)「左 正面」の動作を10回3セット繰り返します。



「左に回らない」

首にかけたタオルの左はじを右手でもち胸に沿わせて「張り」を持たせます。

同時に右はじは左手でもち「右の頬骨」に沿わせて「張り」を持たせます。

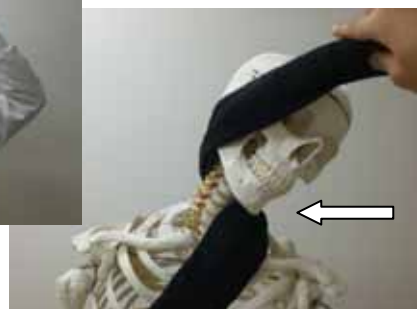
左の拳はずう~と眉間の前に置き、「タオルでリード」するように左を向きます。



痛みがないなら(もしくは痛まない範囲で) ~ を10回3セット繰り返します。

「倒せない:その2」

肩と首の境い目を支点に首から頭を左へと倒します。「タオルでリードする」「ずう~っと張りを保つ」といったコツは今まで紹介したエクササイズと変わりません。



【注意!!】

エクササイズ中に「めまい」や「痛み・シビレ」などの異変のある場合は医療機関への受診をお勧めいたします。なお、このエクササイズによるケガ・故障に関しましては当院では責任を負いかねますので、予めご了承下さい。