

## 「くびすじの張り・肩こり」のためのストレッチ

<手順>

頭を左右に倒して「張り・コリ」をより強く感じるほうの「くびすじ・肩」を選びます。



頭を「張り・こり」にストレッチがかかる方向へ倒した状態で、「張り・コリ」のある側のわきの下にボールを挟みます。

軽い力で小刻みに羽ばたくように「ボールをつぶす 戻す」を1秒間に3回ほどのスピードで、10秒ほど繰り返します。



もう一度、始めと同じように頭を左右に倒して「張り・コリ」が変わったか確認して見ます。

先ほどよりも「たおしやすさ」や「張り・コリ」の緩和が確認できるでしょう。



(ビフォー)

(アフター)

<こんな方は気をつけて下さい>

たとえ「肩こり」や「くびすじの張り」が強くても、「なで肩」の方の場合はちょっと注意が必要です。

肩が下がりすぎること、首筋から腕に向かって伸びる「腕神経叢」という神経の束が引き延ばされて起きる「牽引型(けんいんがた)の肩こり」かもしれません。

この場合は、脇の下や肩でも三角筋の硬さをとってゆく必要があるのでここで紹介しているストレッチはあまりオススメできません。

「なで肩」の程度によっては、ここでストレッチを紹介している部分を「鍛える」必要性すら出てくる場合がありますのでご注意ください。

このストレッチは、ソシアルダンスによるくび・肩の疲れにもオススメのストレッチです。

試合のラウンド間の「くび」のお手入れとしてもご活用下さい。

【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。

-とよたま手技治療院 TEL 03-3994-5048- 無断転載を禁ず