









首のストレッチ



1. 前方・前側方	2. 後方	3. 側方
		
4. 回旋・斜め後方	5. 大胸筋	6. ストレッチボール
		
7. ストレッチボール(肩甲骨内外転 Ex)	8. ストレッチボール(チンイン Ex)	<メモ>
		

首のエクササイズ



和光整形外科クリニック

<p>1. 肩甲骨上下</p>	<p>2. 肩甲骨回旋</p>	<p>3. 胸開き</p>	<p>4. ウイングング</p>	<p>5. 上体ひねり</p>
				
<p>6. 胸椎伸展</p>	<p>7. チンイン</p>	<p>8. リバースフランク</p>	<p>良い姿勢</p>	<p>悪い姿勢</p>
				