

# 「お家」でかんたんトレーニング（首）

## トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

### 首の運動を実施する前に・・・

まず、首から肩にかけて痛みや違和感などが無いことを確認しましょう。  
慢性的な肩こりや首の痛みがある方は動作や回数を制限しながら実施して下さい。  
首の筋肉は姿勢にも大きな影響を与えます。  
しっかりと運動をして理想の身体を目指しましょう！

## ネックフレクション



## ネックエクステンション



### ◇ネックフレクション・・・

写真（左）の様に体勢を整えたら「ゆっくり」とおへそを見るように頭を持ち上げます。  
この時、腹筋（おなか）の力で持ち上げないように気をつけましょう。

### ◇ネックエクステンション・・・

写真（左）の様に体勢を整えたら「ゆっくり」と天井を見上げるように頭を持ち上げます。  
この時、腰を反り過ぎないように注意しましょう。