

# 胸鎖乳突筋



モデル：中山インストラクター

## 首コリ予防のストレッチ

方法：

- ①右手で左鎖骨を押さえ、その上に左手を乗せて鎖骨を固定する。
- ②鎖骨を固定したまま、顎先を左上に向け、ゆっくりと10秒伸ばして元に戻る。

反対側も同様に行う。

