

第19回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和4年1月28日（金）
ホームページ掲載日：令和4年1月28日（金）

《 首のトレーニング 》

今回は首のトレーニングをご紹介します。首のトレーニングには小顔効果、さらに肩こり、頭痛の解消に繋がると言われています。

無理なく下記のトレーニングに挑戦してみましょう！！

1. ネックフレクション



【方法】

1. 仰向けになり、膝を90度に曲げます。
2. 後頭部を床から浮かして、首に力を入れます。
3. 後頭部を浮かした状態で、ゆっくりとあごを引きます。
4. ゆっくりと元の状態へ戻ります。
5. これを20回×3セット行います。

ゆっくりとした動作で行いましょう!!

2. ネックラテラルフレクション



【方法】

1. 横向きになります。
2. 下になる腕は身体と90度になるように置きます。
3. この状態から首の力のみで頭を上下させます。
4. ゆっくり丁寧に行うよう意識しましょう。
5. これを左右10回×3セット行います。

首のみの力で頭を持ち上げましょう!!

3. タオルトレーニング①



【方法】

1. 頭の後ろにタオルをかけます。
2. この状態から両手で前方にまっすぐタオルを引きます。
3. この時にタオルの力に負けないよう、首の力を使って頭を後方へ持ち上げます。
4. あごが上がらないよう意識しましょう。
5. これを15秒×3セット行います。

無理なく、両手と首の力で上下に引っ張り合いましょう!!

4. タオルトレーニング②



【方法】

1. 3で行ったトレーニングの左右版を行います。
2. 左手でタオルを持ち、右側頭部にかけます。
3. この状態からタオルを左方向に強く引っ張ります。
4. この時にタオルの力に負けないよう、首の力を使って頭を右方向へ持ち上げます。
5. これを左右15秒×3セット行います。

無理なく、手と首の力で左右に引っ張り合いましょう!!

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。