

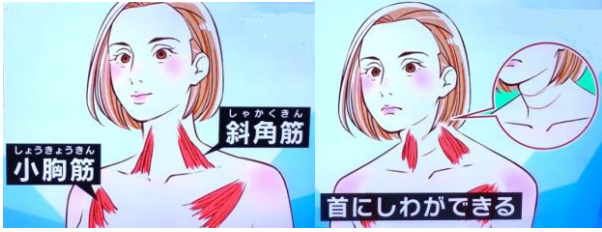
首のシワとり体操

首のシワ原因の筋肉「斜角筋」と「小胸筋」を伸ばし、首のリンパをデトックス(毒素排出)して首のシワ解消!

【首のシワ 原因】

斜角筋のばし体操

小胸筋のばし体操

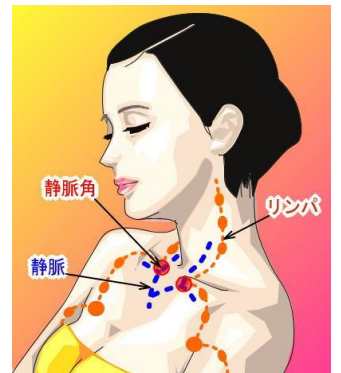
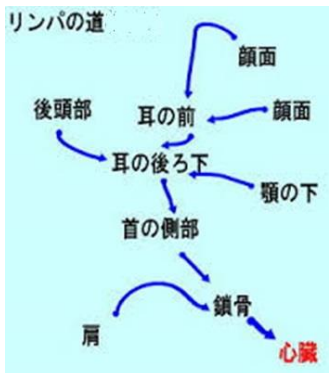


首のシワに関する筋肉の「斜角筋」と「小胸筋」が衰え固く縮まることで首にしわができる

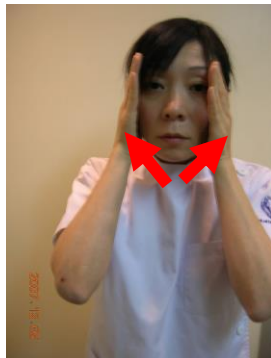
- ①片方の腕を曲げ手の甲を腰につける
- ②首を傾け痛気持ちいいところで3秒ストップ
- ③大きな円を描くように首を動かす
※左右それぞれ10回

- ①ひじを90度に曲げ軽く手を握る
 - ②ひじを真後ろに引き両腕をゆっくり広げ3秒キープ
- ※呼吸は止めず自然に10回

首リンパ体操



首のシワに関するリンパの道にそってリンパを流しデトックス(毒素排泄)することで首のシワ解消!



①骨盤内端のくぼみ(静脈角)を指先で左右交互に下へ押す(5回)

②あごの下に親指の腹を当てる

③あごのラインにそって親指を耳の下まで広げる

④親指を耳の下から耳の後ろへなであげる(②~④×5回)

⑤耳の後ろから鎖骨内端へ左右交互になでおろす(5回×左右)

⑥肩から鎖骨を中指と中指で鎖骨をはさみながら鎖骨内端へ左右交互になでおろす(5回×左右)