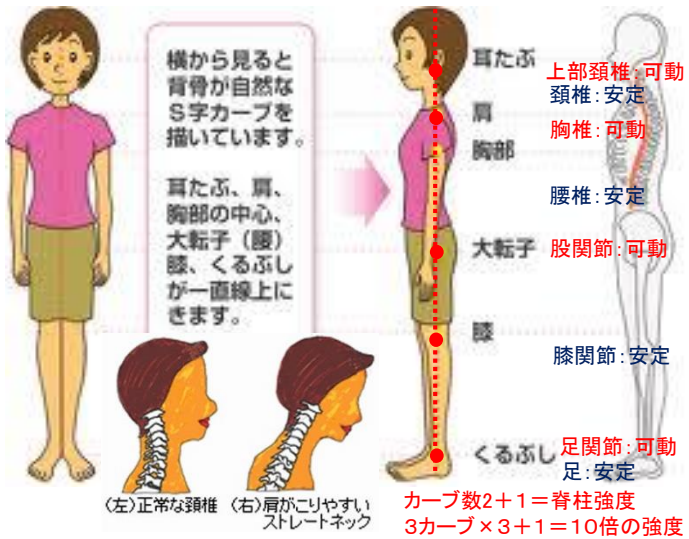


## アゴ引き運動

アゴ引き運動で猫背姿勢・ストレートネックを改善し肩こり解消！！

### □ 正しい姿勢



### □ アゴ引き運動 【猫背・ストレートネック改善】

- ① 正しい姿勢をとって、顔を正面に向けます
  - ② 水平にスライドさせるようにアゴを引きます
- ※ 最初はアゴに手をそえてアゴを引いて感覚を覚える



### □ 正しいアゴの引き方

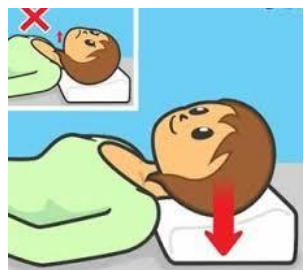


「正しいアゴの引き方」は、正座でアゴを引くと同時に後頭部に手を当て、後ろに押し返してみてください。その動作が本来のアゴを引く動作。「視線」は前を向いたまま。

### □ ボールを使ったアゴ引き運動



### □ 首の筋肉を鍛えるトレーニング【頸椎症】



ベッドやふとんにあおむけになり、後頭部に力を入れて枕を押しします。力を入れたまま5秒間、その姿勢を保ちます。力を入れた時、アゴが上がらないように気をつけて下さい。

はじめは1日10回から開始し、徐々に回数を増やします。1日20~30回程度を目標にします。

### □ タオルを使ったアゴ引き運動



タオルを背中に掛け軽く前へ引きながら、アゴを後方に引きます。その状態で両方の肩甲骨を近づけるように両手を開きます。この時に腰が反らないように注意してください。

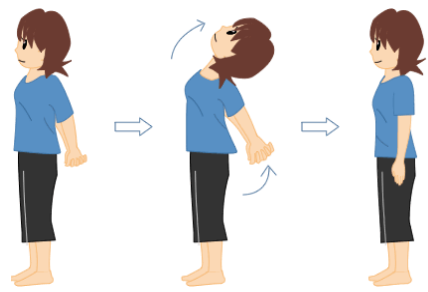
### □ 首のたるみを解消するトレーニング



アゴから首の筋肉をしっかり伸ばすことで、広頸筋を鍛えることができ、**首のたるみを解消**することができます。

- ① 自然に仰向けに寝転がります
- ② 胸を張って背筋を伸ばし、アゴを引いていきます
- ③ そのまま後頭部地面を押して5カウント数える

### □ 首・肩ストレッチ



- ① 両手を後ろに組みます。
- ② 息を吐きながら、上体をそらしします。このとき同時に組んだ両腕を上へ持ち上げます。