

# スローコアストレッチ

この体操のコツは「ゆっくり」行うこと



枕は首の下に入れてください。

枕が無い場合はタオルを丸めて使用しても OK !

ただし枕の方が効果は 2 倍！お店で販売中



## ネックスイング



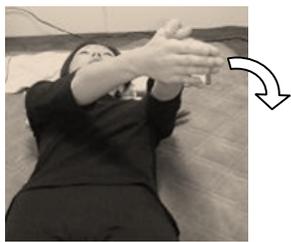
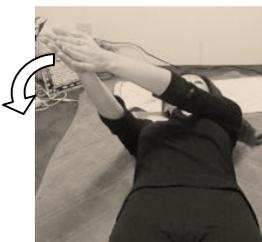
首をゆっくり左右に動かします。(5 ~ 10 回)

## ネックロール



首をゆっくり小さく回します。(5 ~ 10 回)  
反対側も回します。

## アームスイング



腕を左右にゆっくり動かします。(5 ~ 10 回)  
上・中・下の三段階で行います。



## アームロール



掌を組み、腕をゆっくりと回します。(5 ~ 10 回)  
反対側も回します。

と同様に上・中・下の三段階で行います。

## ショルダーロール

手を肩に



肩をゆっくりと軽く回します。(5 ~ 10 回)  
前回し、後ろ回しともに。