

# 肩首のコリに

手首の小指側のストレッチ（回外ロック）〈肩スツキリ〉  
親指を外側に捻りながら（回外）  
小指側の手首を押し出す〈キープ10秒〉



首の斜め捻りで〈首のシワもスツキリ〉

回外ロックから左右に首を倒し、さらに捻り〈キープ10秒〉

