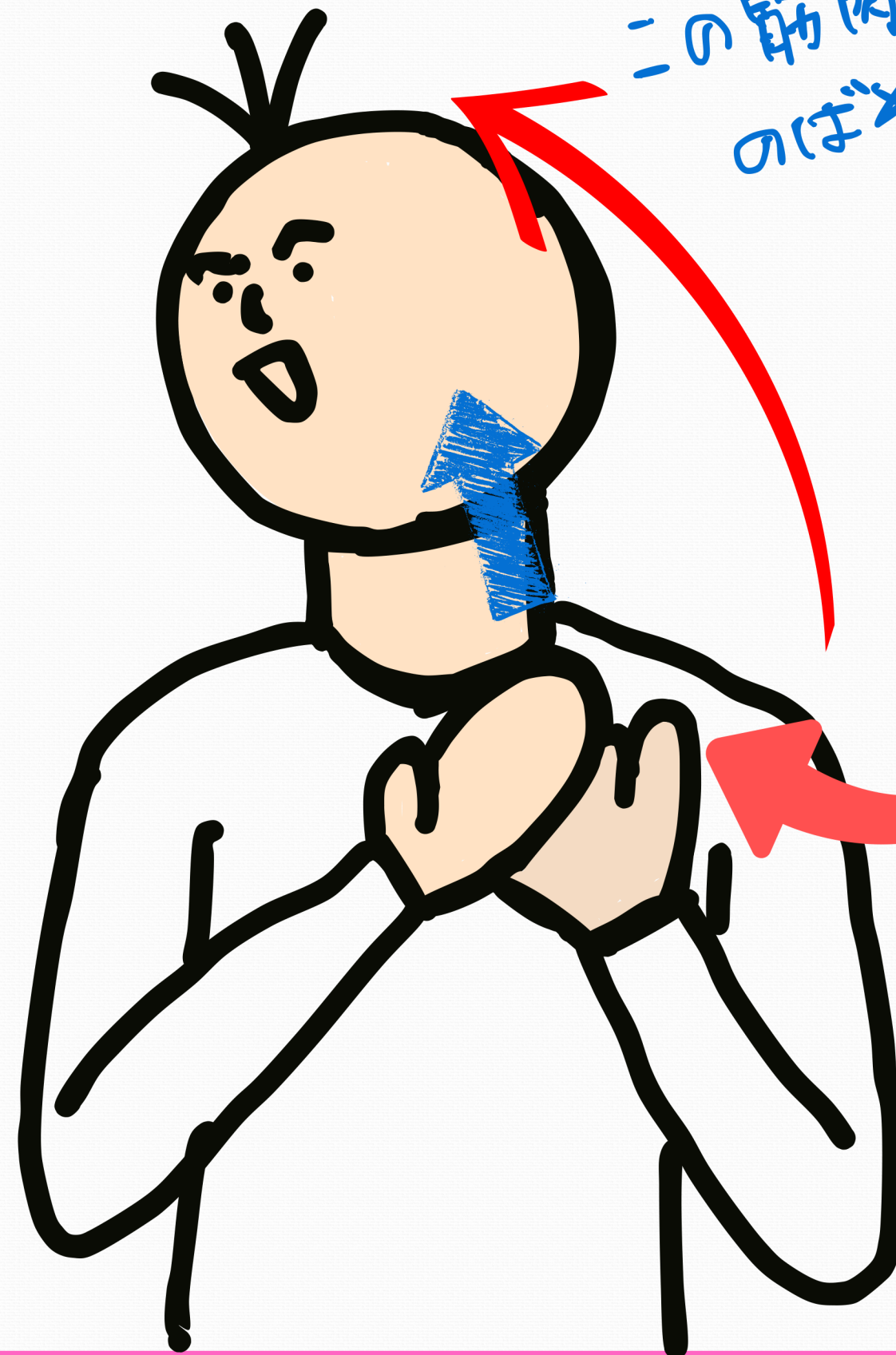


胸鎖乳突筋ストレッチ



この筋肉を
のばせ〜



鎖骨を抑えるように
して首を斜め横に
倒してみよう