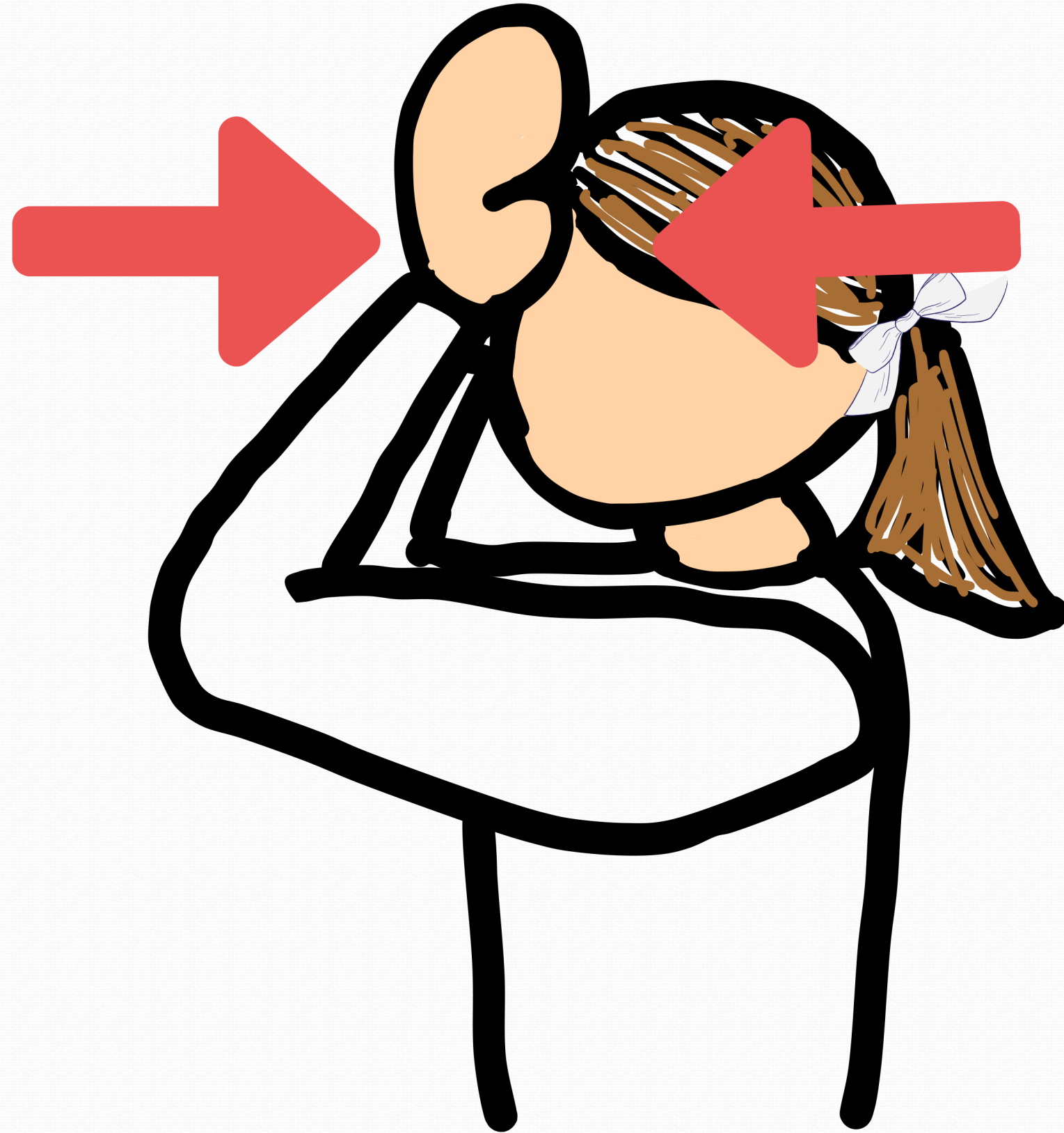


頸部伸展等尺性収縮



後頭部でタオルを押し続ける
タオルは前方へ引く

頸部屈曲等尺性収縮



手のひらでおでこを押しましょう。
おでこで手を押し返します

