

# 親子で一緒にトライ! 心地よい呼吸を促す ストレッチ



●教えてくれた人  
ストレッチ専門店  
ストレッチクス西諫早店  
トレーナー  
平山貴絵さん



全国で11店舗を展開するストレッチ専門店の九州1号店。受け手はベッドに寝たままで、専門トレーナーがマンツーマンでストレッチ施術を行います。慢性的な凝りや疲れの緩和、姿勢改善などに効果が期待できます。「とっつて motto!を見た」と伝えると、初回料金が55%OFF。2022年10月31日まで(要予約、定員になり次第終了)。

所 諫早市馬渡町9-5  
Tel 0957-47-8585  
営 9時~19時最終受付  
休 火日曜  
備 P3台、完全予約制(当日予約OK)



胸周りを中心とした上半身をじっくりとほぐし、深い呼吸を促すストレッチを紹介します。筋肉を伸ばすことで血流も良くなり、質の良い眠りへとつながります。親子一緒にゆったりとした呼吸で行い、心も体もリラックス。気持ちいいと感じるまでやってみましょう。

## 上半身全体を伸ばす

ストレッチ3

### ステップ1

あぐらか正座で座り、手を組んで頭の上に伸ばします。もう一人が後ろに立ち、持ち上げるようなイメージで、組んだ手に右肘を通します。



### ステップ2

左へゆっくりと倒して、15秒~20秒キープ。反対側も同様に行います。



### ステップ1

あおむけになり、両手を横に伸ばします。膝を立てて、右足首を左膝に乗せます。



### ステップ2

腰から下を左へ倒し、左右の膝をできる限り床に近づけます。右膝を左手で軽く下に押さえて15秒~20秒キープ。反対側も同様に行います。



## 大胸筋を伸ばす

ストレッチ2

### ステップ1

四つんばいになります。右手を左手の先に、手のひら一つ分くらい空けて置きます。



### ステップ2

手を動かさずにお尻を後ろに引きまします。脇の下から背中部分の伸びを感じながら15秒~20秒キープ。反対側も同様に行います。



## 広背筋を伸ばす

ストレッチ1

ポイント  
右肩は浮かさず  
腕を伸ばしましょう