

腕のアップ ウォーミングアップ アクション



アクション1



自宅や机の前でもできる簡単なアクションです。家事や仕事の片手間にユル〜くやってみて下さいね!

アクション2

次は手の平をにぎって上向きに交互にひじを折って顔のまわりに引き寄せましょう。ダンベル運動みたいな動きね!
手ぶらが物足りない人はペットボトルとかぬいぐるみを持って、片手でもOK!



周りのものにぶつからないように注意してね☆



これだけでも2~3分続けると意外とダルになってきますよ〜!

アクション3



ラッパを吹く時の手の動きを思い出してね。

ゆくりで大丈夫

アクション4

最後はひじを直角に折って前後に振ります。



辛かったら休んでも大丈夫。

頑張て!!

少しずつでもゴツゴツ 続けることが大事だよ!