

bd Do Dance!

2013.12.12 「ウェストに効くアクション！」

ストレッチ感覚で上半身を動かしてウェストを引き締めましょう！
エクササイズというほどではないけれど、楽しくカラダを動かして、リフレッシュ！

START!

Action 1

まずは右手で左手首をつかみ引張りながら身体を右に倒します。
1・2で倒して3・4で戻す！
次は反対側の首を持って1・2で倒して3・4で戻す！



側筋を意識して、木立か揺れるように大きなリズムで。



Action 2

リズムに乗って腰をシェイク！腰に手をあてて、右、右！左、左！と2回ずつ！



リズム感が弱い人にはちょっとムズカシイ？

Action 3

次は上半身を左右にひねります！ラジオ体操のように両手を振りながら1・2で左に3・4で右にひねる！
テンポが早いので結構疲れます！
がんばって！！



腕をくの字に曲げるとリリリと動かせますよ♪

Action 4

最後は腹筋のエクササイズ！
両手を頭に当てて、リズムにあわせてお腹を引っこめます！
1・2, 1・2で引っこめて出して、引っこめて出して！
自信のある人は1回ずつ細かく引っこめるのにチャレンジ！！

