


bd Do Dance!

2013.12.26 『バストアップ・アクション!』

上半身を引き締めて胸筋を鍛え、美乳を目指しましょう!
男性も胸板マッチョになれるかも!?

START!! Action 1

胸の前で手を
合わせて肘を上げ
両方から  と押します。
1, 2 で押し
3, 4 は休む。
腕だけでなく、
大胸筋に力を込めるイェ-ミ"で!!



このまま!

Action 2

手を合わせた
まま左右に
スイングします!
合わせた手を右胸
の前と左胸の
前へ。リズムに
合わせて右、左、右、左。
腰を逆方向にひねると
くびれに効くかも!?



Action 3

続いて、左右の肩を
回します!
肘を曲げて
手を肩の上に
持っていき、
肩を開いて
肘をグルグル。
下から上へ左右2回ずつ回します。
1, 2, 3, 4で右を二回し。
5, 6, 7, 8で左を二回し!



Action 4

最後は肘を
直角に曲げて左右に
開き、顔の前で
肘を合わせます!
1, 2で開いて
3, 4で閉じる!
左右に開く時はぐらと胸を反らして
上半身を大きく
使しましょう!



リズムにある
「ハタフライ」と
同じ動き!

