

bd Do Dance!

2014.1.9 『背脇のお肉撃退アクション!』

女性の気になる部分をシェイプアップ! 有酸素運動とストレッチでスリムボディの背中美人を目指しましょう!

START!

Action 1

まずはウォームアップ!
両手を左右に広げて、
右手を前に回して
左手の手のひらに
合わせます! もう一度
手を開いて今度は
右側! 1.2で左に、
3.4で戻り、5.6で右、
7.8で戻り!



腰はひねらず
正面を向いて!!

続いて有酸素運動です!

ひじを90°に曲げて、
前後に振ります!
リズムに合わせて
1.2.1.2!
呼吸は「吸って吸って
吐いて吐いて」の
くり返し。
肩が上からなるように!

Action 2



手はグーだとヒート、
パーだと、ちょっとク。

次はトレーニング!
手を後ろにおろして、
指を組み合せてます!
1.2でそのまま腕を
伸ばして、
3.4で休む。
背中が反り過ぎる
というより、上下に
伸びるイメージ!

Action 3



つむじを
天に押し上げる
ように!

最後はウォームダウン。
腕を軽く開いて
両手の平を前の方へ向けます。
そのまま右手は外側へ、
左手は内側へひねり
ましょう。元に戻して
今度は反対。
1.2でひねって
3.4で戻す。5.6で
反対。7.8で戻す。
ストレッチ感覚で!!

Action 4



brilliant days

AIR-O FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on AIR

Presenter: Kuniko KITAGAWA