

# bd Do Dance!

2014.1.23 『基礎代謝アップ・アクション!』

寒い時期は代謝力が低下しがち!しっかり体を動かして、自分から暖かくなりましょう!!

START!

最初はラジオ体操のアクション!両手をあろして腰をひねり、腕を巻きつけます。1.2で右!3.4で左!5.6で腰を前に曲げ7.8は後ろに反る!



速い動きかムズカシイ人は半分のテンポで!

次は胸の前で合掌して左右からキューッと押します。1.2.3.4 5.6.7.8.まど! そのあとは「前へならえ」のように両腕をのばしてそこから肘を曲げて腰に引きつける! 1.2でのばして 3.4で引きます!

Action 2



続いてその場でウォーキング! 1~8まで足踏みしたら腰に手をあててヒザを曲げ、腰を落とします。1.2で落として 3.4で立つ。これを2回。次は8歩足踏みしたあと、踵を上げて背伸びをします。1.2で踵を上げて 3.4でおろす。これも2回!

Action 3



最後のアクション! まずは右腕を上げて脇腹をのばします。左手を腰に当てて身体を左に倒してそのまま1.2.3.4. そのあと腕を戻して両手でモモをパンパンパン! と3回叩きます。次は左の脇腹をのばして1.2.3.4 そのあとパンパンパン! 1.2.3.4! 1パン2パン3パン!

Action 4

