

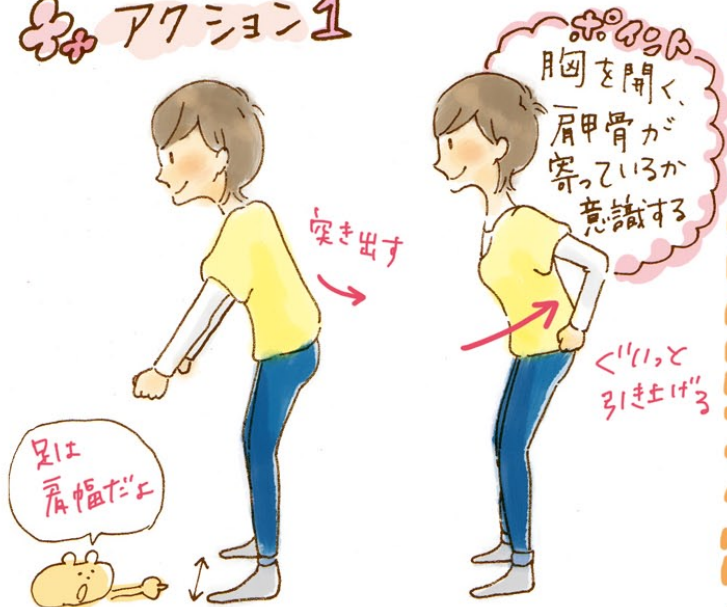
# bod Do dance!

# ま、ちり筋トレアクション

冬の間なまけた筋肉をちょっと本気のエクササイズでシェイプアップ! 引き締まった☆ま、ちり筋☆を目標しましょう♪

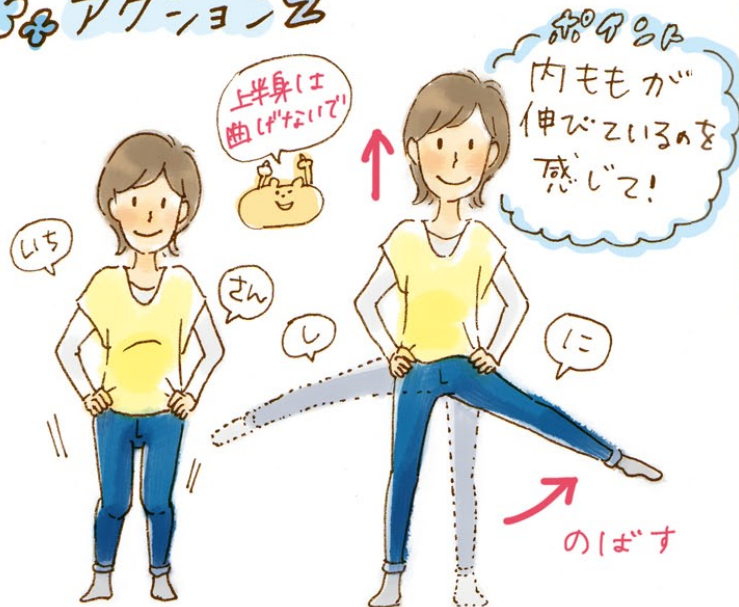
brilliant days  
AIR-G\* FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air  
Presenter: Kuniko KITAGAWA

## アクション1



まずは「背中の筋トレ・アクション」!  
中腰になってお尻を突き出し、肘を曲げて後ろに引き上げます。そこから両手を揃えリズムにあわせて斜め下に突き出します。1で伸ばして2で引く。引きつけた時に肩甲骨が寄っているかどうか意識して下さい。

## アクション2



次は「スクワット&キック・アクション」!  
足を肩幅に揃えて両手は腰に、膝を曲げてしゃがんで立って、反対の足を開く  
1. 2. 3. 4でしゃがんで立って片足開いて戻す。お尻にもな効果ありますよ♪

## アクション3



続いて「ふくらはぎスッキリ・アクション」!  
手を腰に添えたまま、1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8でかかと上げ下げ4回、次はつま先上げ4回。かかとを揃えて立ってキツさアップ!!

## アクション4



最後は「胸の筋トレ・アクション」!  
肘を90度曲げて横に開き、顔の前で合わせます。リズムに合わせて腕を開いたり閉じたり。こんなトレーニングマシン、ジムにありますよね! 肩の力を抜いて、胸が重かいているのを意識しましょう。