

bd Do dance!

2014.4.16 『生理痛軽減アクション!』

毎月の女性のナヤミを軽減する優しいアクションです。インナーウェアで強制的に骨盤を締めるのではなく、自分の筋肉でコントロールできるようにします。自律神経も大事なので、ゆったりとした呼吸でリラックスしていきましょう。

START!

Action 1

最初は「ゆりかごストレッチ」! お腹まわりを伸ばして血流を整えましょう! 体育座りの姿勢から少し腕を伸ばして手のひらをひざにのせるくらいのポーズをキープ。そのあと仰向けにコロんと倒れてバンザイ。脚を伸ばして、大の字に。



角度かくり返しやってみて!



Action 2

次は腹筋を伸ばすトレーニング。うつぶせに寝そべて、ひじを開き、両手は顔の下に。その後、ひじをついて上体を起こします。腰を反らせるのではなく、お腹を伸ばす感じ。またうつぶせに戻って今度は両脚を上を上げます。ひざは曲げないで、ももから上げる感じ。ちょっと腹筋プルプルと繰り返してみよう!



Action 3

今度は身体を起こして両手を後頭部に。ひじを開いたまま、頭を左右に倒します。上体がねじれるように、横に倒して下さいね!



Action 4

最後はちょっと難しい「ベリーダンスアクション」! 腰に手を当てて、左右の腰骨をキュッ!キュッ!と、上げます。右・左・右・左・右・左と上げたら、腰をぐるっと回転半。次は左・右・左・右・左・右と上げて、また3回転半。リズムに乗ってやってみましょう!

