

bdDoddance!

2014.4.30 『こっそりエクササイズ!』

周りの人に気づかれないように、下半身だけ動かす
ヒミツのエクササイズ! オフィスでこっそりシェイプアップ
しちゃいましょう!



START

Action 1

最初は「座骨どこ? おしりもっ
キョウアクション!」と椅子の真ん中
くらいにお尻をつけて浅く座ります。
背筋を伸ばしてお尻を動かして、骨盤
の下にある「座骨」を探して下さい。
お尻の中心よりも少し前、
左右のもの付け根に
ゴリゴリと当たる骨が
あるはずです。お腹を上下
に伸ばし、腰を少し浮か
せるようにして探して
いるうちに腰や腹筋の運動になります!



お腹をたるませた
状態とお腹を長く伸ばした
状態ではただ座っているだけでも
消費カロリーが2倍になります!
席を離れた時は背伸びなど
全身ストレッチを忘れずに!

Action 2

続いて「座骨でバランス、おしり
モゾモゾアクション!」座骨の
場所かわがたら、片方のお尻
を上げ、反対の座骨に体重を
かけるようにしてみましょう。
へそから上はまっすぐ伸ばし
たまま、倒れないように下腹
に力を入れて。しばらくキー
したら、左右交代です。



Action 3

次は「はみだし肉
バイバイアクション!」
椅子に深く腰掛け、
背もたれから背中を離して
座ります。座骨を意識して
背筋を伸ばしたまま、身体を
前に倒したり戻したりします。
机の前に座っている方は
手首から先を机に乗せます。
身体を倒す時には自然に
肘を曲げ、背中で肩甲骨が
寄っていることを確認しましょう。



最後は「こっそり
足踏みアクション!」
机の下でつま先と
かかとを上げ下げ
します。両足交互に、つま先
上げ下げを8回、その次は
かかと上げ下げを8回。
周りの人にバレないよう音を
立てずにこっそりやると効果
アップです!

Action 4

