

bdDoddance!

2014.5.21『下っ腹を鍛えるエクササイズ!』

座ったままのアクションもあるので、前回同様: オフィスでこっそり
シェイプアップができますよ!

START!!

Action 1

最初は「下腹お帰り
アクション!」鼻から
息を胴体の一番下
まで引、張るように
吸い込みます。
「無理に」ではなく「自然に」
下腹がうすくなり、胸が
広がっていく感覚が
あればOK



「下腹ポッコリ」と「気の
ゆるみ」は比例します!
今から律すれば下腹は
へこみます! 毎日
思い出してアクション
しましょう!

Action 2

続いて、「帰った下腹を
とどめちゃうアクション!」
椅子に座ってお腹を
へこませたま、背筋を
伸ばし、両脚を浮かせ
たり下ろしたりします。手は
机や椅子に添えても
OK! 肩、腰、ももに
力が入らないよう、頑張
って下さい!



Action 3

たまにはご褒美!
「マッサージアクション!」
ももの付け根を
マッサージするアクション
です。付け根あたり
にくぼんだところか
あるので、ゴシゴシ
したり、トントンたたいて
ほぐしましょう。



Action 4

最後にもう1回、
下腹お帰り
アクション!
あくまでも、
「無理に」
ではなく
「自然に」。



これは
悪い例。



酸欠。

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