

カロリー消費

ちょっぴり本気のエクササイズで
無駄な脂肪を燃焼!! 夏に向けて
スッキソ・ポテソを作っちゃおう!

アクション!

★ 2014.5.28 ★



Let's
トライ!

~今回はいつもより息がはずむアクションがメインです。
一度落ちた体力を回復するには、1分間に130回、
心臓がドキドキする運動を続けましょう。レッツ・ダンシング!!~

アクション1

最初は「その場ジャンプアクション」!
曲に合わせていろんなジャンプを楽しむ
アクションです。



まずは
片足ジャンプ
から、
足を開いて
立つハイ!



足をそろえて
ジャンプ、
前後に
開いてみたい...

曲のイメージに合わせて
楽しくビョンビョン跳んでみて下さい!

アクション2

続いて...「きつい☆腹筋アクション」!



足を肩幅に開いて立ち、
両手を耳にあてます。
息を吐きながら、
膝を曲げてしゃがみ
両肘を両膝につく。



息を吸いながら元の
姿勢に戻ります。

肩にかがらないように!
真剣にやると
かなり熱くなりますよ!

アクション3

次は「出来なくてシュツ!
背中で握手アクション」!

両手を背中で合わせるアクション。
片手を上から、反対を下から出して
肩甲骨辺りで握手!
手が結ばなくても触れればOK!
左右交互にやってみましょう。
頑張りすぎて筋を遣えないように注意。



アクション4

最後は「おしり蹴り上げアクション」!

片足を後ろに蹴りだして、かかとがお尻に
近づくように膝を深く曲げます。
腰にかが入りすぎてしまわないよう
意識して、バランスに自信があれば、
壁などに手をついてもOK!



Fight!

少しずつでも
ゴツゴン



続けることが
大事だよ!