

bd Do dance!

2014.8.13 『二の腕シェイプ・アクション』

今週はクニコさんからのリクエスト!

日常生活では殆ど活躍することのない二の腕は脂肪がつきやすく、さらに触ると冷えを感じやすい部分です。有酸素運動を組み合わせ、二の腕を縮めたり伸ばしたりしましょう!



START!

Action Ⅰ

まずは「冷えをとる! 二の腕ストレッチ・アクション!」左腕を前から胸の前に回します。親指は下向き。その腕を下から右手で抱え込み、ぐーっと胸に引きつけます。左右を入れ換えてやってみましょう。両肩は水平に保つようにして下さい。



続いて、「二の腕起きてる? 伸び伸びアクション!」

身体をまっすぐにして脇を締め、両肘を90度に曲げます。そのまま両手を揃えて前後に回し、肘を脇腹の位置から鼻の高さまで上げたり降ろしたりします。二の腕の筋肉が伸びているか確認しましょう。

Action Ⅱ



足踏みしながらだと効果UP!

次は「二の腕バイバイ・アクション!」身体をまっすぐにして、両手を下に伸ばします。手の平は前に向けて、お尻より後ろに引きまわります。そのまま肩から先を左右に振ってバイバイ! 二の腕に力が入っていることを意識しましょう。

Action Ⅲ



最後は「流れる! マッサージ・アクション!」

左の二の腕を肩の高さに上げ、右手で下から持って、肘から肩方向に8回ごきまわります。そのあとは、左脇から背中に手を入れ、肩甲骨と背中の境目を8回マッサージ。ちょっと痛いかも。左右入れ換えてやってみて下さい!

Action Ⅳ

