

アクション1 バレエみたいなアクション



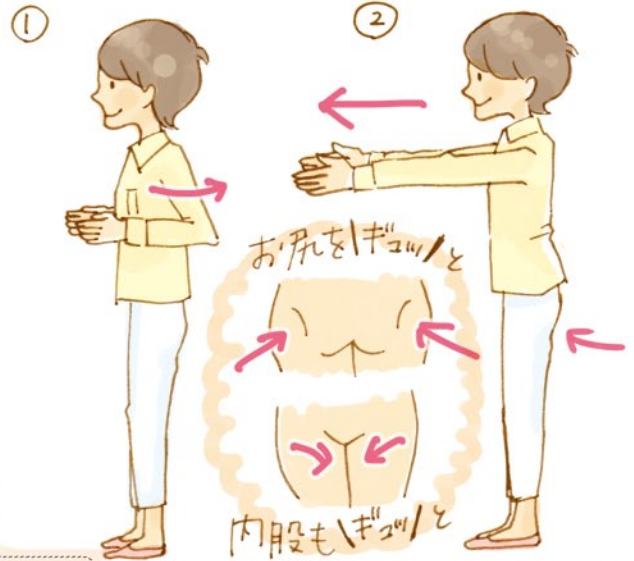
両足を閉じて立った状態から、左足を後ろへ引き、右手を頭の土に高く伸ばします。体を上下に引っ張る感じで、その状態を10秒キープします。お尻・背筋に力を入れて、フラフラしないように元身も長らって！10秒経ったらゆっくり戻して反対側。交互に繰り返します。

brilliant days
AIR-G* PM 9.0-4MIS Mon. to Thu. 08:30-11:00 on AIR
Presenter: Kuniko KITAGAWA

bad Do Dance!! 良い姿勢で・好感度アップ エワササイズ

春は出会いの季節！入社・入学などの際、良い姿勢で周りの人からの印象を良くしましょう♪今日は重かすというより維持です！体幹をい使いながら、体の先端まで意識しましょう♪

アクション2 前ならえアクション



両手の肘を曲げて体に付け、「小さい前ならえ」をします。足を閉じて真すぐに立ってお尻とももの内側に力を入れ、ももを内側に絞めたがら両手を前に伸ばして「大きな前ならえ」のポーズへ。4秒かけて腕を前に伸ばし、4秒かけて足とお尻の力を抜きながら「小さい前ならえ」に戻しましょう。これを繰り返します。

アクション3 「へ」の字アクション



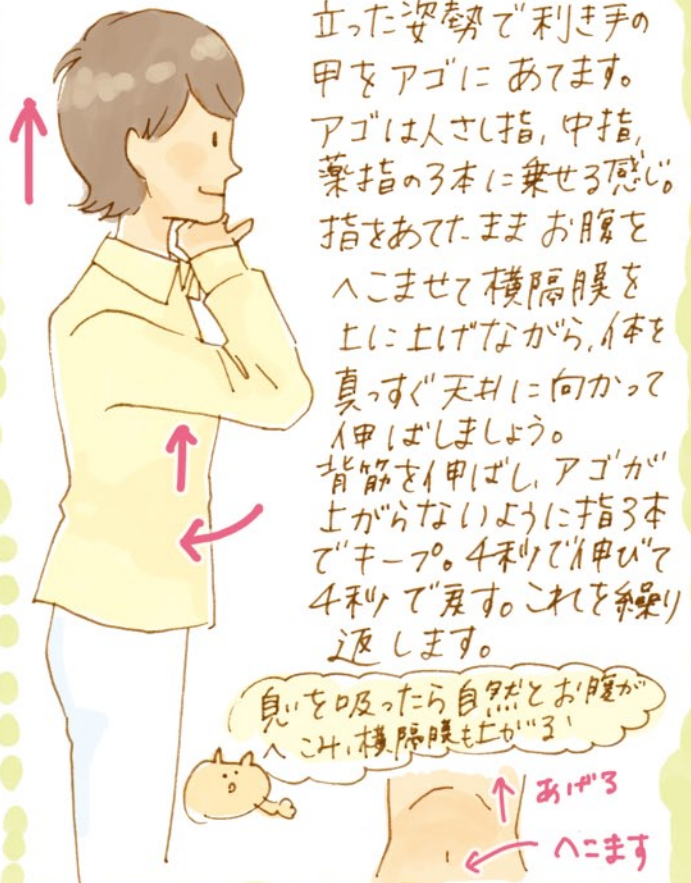
① 体の右側りが「下」になるよう床に横向きに座ります。

右手を床について持ち上げ、肘・膝・骨盤・恥骨を床につけないように

体を一直線に保ちます。体幹を使って5秒キープ

5秒たったら①に戻ります。これを3回繰り返して左側でも同じようにやってみてください。

アクション4 「アイ〜ン」アクション



立った姿勢で利き手の甲をアゴにあてます。アゴは人さし指、中指、薬指の3本に乗せる感じ。指をあてたまにお腹をへこませて横隔膜を上へ上げながら、体を真すぐ天井に向かって伸ばしましょう。背筋を伸ばし、アゴが上から下へ指3本でキープ。4秒で伸ばして4秒で戻す。これを繰り返します。

息を吸ったら自然とお腹がへこみ、横隔膜も上がる！

