

bod Do Dance!! 上半身スッキリ!! エクササイズ

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

20150610

今月のテーマは「初夏をスッキリ迎えましょう!」
北海道でも雨が続き、湿気が多くなりやすい時期。
元気に体を動かして、身にもスッキリ爽やかに夏を迎えましょう。

① バストアップアクション



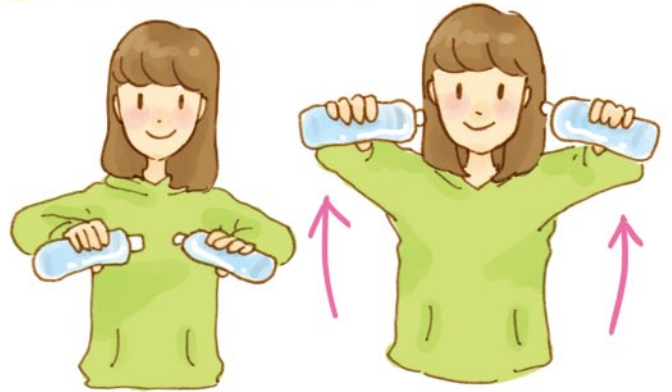
ペットボトルを持つか
手をグーにして握ります。
肘を90度に曲げ、肘を
あけて、二の腕と肩を水平に
します。

1,2,1,2で肘の角度を
変えずに腕を後ろに
引いたり戻したり
します。



肘が下がらないように
注意して下さい!

② 三角筋アクション



①と同じく肘を曲げて腕を水平に、
そこから1,2,1,2で羽ばたくように
肘を上げたり下げたりします。

肘が伸びないようにしながら、
できるだけ上まで上げましょう。

③ 振り袖しおろしアクション



ここは
なくよう!



ペットボトルを持つか
手をグーにして握ります。
手のひらを上に、両腕を前に出してから肘を
曲げ、ペットボトルが手が肩に触れるように
します。両手を一糸縵りに肘を伸ばす・曲げる
を1,2で繰り返しましょう。肘の位置が
下がらないように注意です!



今日はペットボトルが
あると
いいですよ!

④ ウエストひねりアクション



ペットボトルを
胸の前に持ち
肘を締めます。

そのまま
上半身を
右に倒し
ます。

お腹の横の筋肉が
伸びるのを感じて
下さい。



そこからさらに右に
ひねります。ひねりを
戻して上体を立て
元に戻します。
左側でも繰り返
しましょう。

