



7月15日

体調整エクササイズ

今日はしっかり体を動かして汗をかいて
 肌も体も朝からスッキリさせましょう!

最初は「片足伸び伸び」アクション

スクワットのように両ひざを曲げ
 左足に体重をかけて、手を上に伸ばし
 ゆっくりと伸び上がる!
 右足を少し浮かせると効果アップ!
 反対も同様です♪



次は「手足ねじねじ」アクション

腰幅に足を開き、両手を合わせ
 右上に伸ばし、左足を浮かせて開きます。
 合わせたままの手を胸の前まで下ろし
 左足も上げたまま正前へまわします。



続いて「左右ゆらゆら」アクション

足は腰幅。両手を上げてバンザイ!
 下半身は固定したまま左右に
 ゆらゆら。風になびく草のイメージ
 力を抜いてゆったりと◎

最後は「錦織ボレ」アクション!

左足を一步前に出し、上半身を右後ろに
 倒して右手を後ろからぐーんと持つてる
 ようにして前に振り抜きます。

