

bd Do dance!

2015. 8. 12

『暑さに負けない、体を作る!』

今日は自宅の中で歩くエクササイズです。

代謝を高めて汗をかき、夏バテしないようにしましょう。

1. 「脚上げ」アクション

腰幅に足を開いた立ちます。1,2で左足のももを上げ、3,4で戻す。5,6で右足のももを上げ、7,8で戻します。足を上げるときに息を吐いて、戻すときに吸いましょう。水平以上に上げるとキツさUP!



2. 「上半身ひねり」アクション

腰幅に足を開いて立ちます。両肘を90°に曲げて脇にピッタリつけ、腰から上を左右にひねります。歩く時のように腕に合わせて体をひねりましょう。

骨盤が前に出るように動かします。



3. 「その場歩き」アクション

では!移動せず歩いてみましょう。1と2のアクションを組み合わせて、右のももを上げた後、上半身を右にひねる。一旦足を下げ、正面に戻って左足を上げ、左にひねる。1,2,3,4で「フッ、フッ、フッ」と息を吐くと楽です。



4. 「ストレッチ」アクション

腰幅に足を開いて立ちます。1,2,3,4でゆっくり前屈、膝を伸ばしたまま、できるところまででok! 5,6,7,8で後ろに反らしましょう。呼吸を止めないでゆっくり交互に6回ずつ? 汗は出ますか?

