bd Do dance!

2015.9.30

『ゆったり筋トレ ～終わってリラックス』

9月のテーマは「ゆったりアクションでリラックス」。
4週にわたりゆるゆるエクササイズをお送りしてきましたが、
それだけで良いんですか？今年もあと3ヶ月。気持ちも体も
引き締めて、終わってからリラックスして下さい。
今回は椅子を使って運動します。両足が床につけば、
キャスターや肘当てがあってもOK！

※これはやりすぎ。

1.「お尻モゾモゾ」アクション！

お尻を交互に持ち上げるアクションです。椅子の真ん中に座り足を腰幅に広げます。足の裏は全体を床につけて下さい。手は腿の付け根に置いて、体は真っ直ぐのまま。かかとを床から離さずにお尻を交互にリズミカルに上げ下げします。お尻は脂肪が多く冷えやすい部分。動かして温めて、リラックスしていきましょう。

2.「指差し・足出し」アクション！

おひさしぶりの脳トレアクションです。足を閉じた状態で椅子に深く座ります。足の方は1.2で右足を前に出して戻す。3.4で左足を出して戻す。5.6で右足を外に開いて戻す。7.8で左足。今度は手、人指し指を伸ばして、1.2で腕を右に伸ばして戻す。3.4で左手。5.6は右手を前に伸ばして戻す。7.8は左手。では、手足を同時にやってみましょう！

3.「指の先までしっかり意識」アクション！

腕を伸ばしたまま指を動かすアクションです。普段曲がっている指や肘を伸ばしてスッキリしましょう！椅子に座ったまま両腕を自然に伸ばし、一番楽なところで手をグーにします。リズムに合わせて1～5で親指から順番に開いていき、6.7でそのままキープ。8でグーに。呼吸を止めず数を数えながら。終わる頃には肩こりが軽くなっているかも!?

4.「やりきった自分にごほうび」アクション！

3つのアクションをやり終えた方へ、首のリラックスアクションです。耳の下から首の根元、鎖骨周辺にはリンパの流れがあります。流れを促すようにここを手のひらでさすってマッサージ。手のひらでもいいですが、ゴルフボールや薬などの小ビンを使ってもキモチいい！

上から下へ、やさしく。

体の中心に向かってリンパの流れを促すように。

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