

ストレッチ編

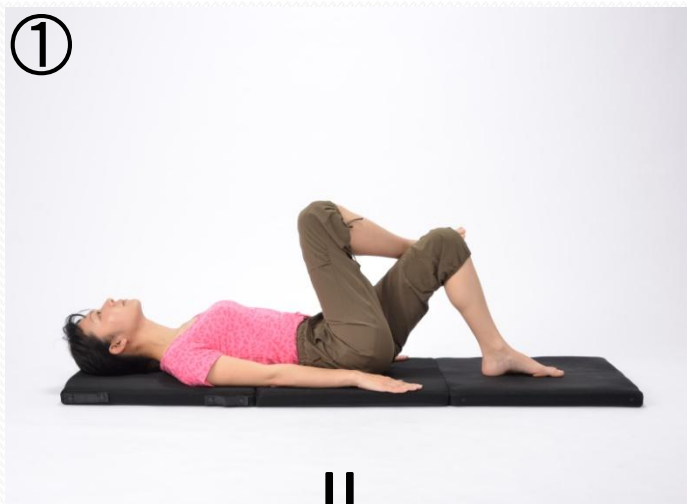
強化ポイント

太もも

ヒップ

BicoreBeauty®

①



②



「レディポジション」

立てた膝にもう片方の脚のアキレス腱辺りをひっかける。

膝を抱えて、自分の胸の方に引きつける。



ここがポイント！

ゆっくり左右に体を少し振って、体が伸びているのを感じる。

時間目安：10秒×1セット

ストレッチ編

強化ポイント

太もも

ヒップ

BicoreBeauty®

①



②



③



「レディポジション」

仰向けに寝て、片方の足をできるだけまっすぐ伸ばす。

足を伸ばしたまま体の内側に限界まで傾ける。



ここがポイント！

伸ばした足のかかとを突き出すようにする。つま先が伸びていると効果が低い。

足を体の外側に限界まで傾ける。

時間目安：10秒×1セット

ストレッチ編

強化ポイント

腹筋

BicoreBeauty®

①



「レディポジション」

うつ伏せ状態で、両手は肩の横に置く。

②



上半身を上げ、腹筋が伸びているのを確認しながら、顔を上げる。

 **ここに注意！**

顔が下向きだと、腹筋が伸びないので注意！

時間目安：10秒×1セット

ストレッチ編

強化ポイント

太もも

BicoreBeauty®

①



②



③



「レディポジション」

片膝立ちをして、もう片方の膝を前方に出す。

支えている膝は地面つけたままにして、前後に脚を開く。

 **ここに注意！**

体が硬い方は、③まで行かなくても、②でストレッチ効果はあるので、無理をしない。

マットの膝をつけている方の脚を曲げ、背中であつま先をつかむ。

時間目安：10秒×1セット

ストレッチ編

強化ポイント

お腹

股関節

BicoreBeauty®



「レディポジション」
両脚を開いて膝が90度になるくらいまで腰を落とす。



両手を膝の上に乗せて上半身をひねる。

⚠️ ここに注意！

上体をひねるときに、顔が上を向いてしまうと、効果が低くなる。



左右交互に上体をひねる。

時間目安: 10回 × 1セット

ストレッチ編

強化ポイント

バスト

肩

BicoreBeauty®

①



「レディポジション」

足を肩幅に開いて立ち、両手を背中で組み、肩甲骨を意識する。

②



両腕が体の上を通過して前側にできるだけ傾ける。

 **ここに注意！**

膝が曲がりすぎたり、頭を上げたままだと、効果は半減してしまう。

時間目安：10秒×1セット