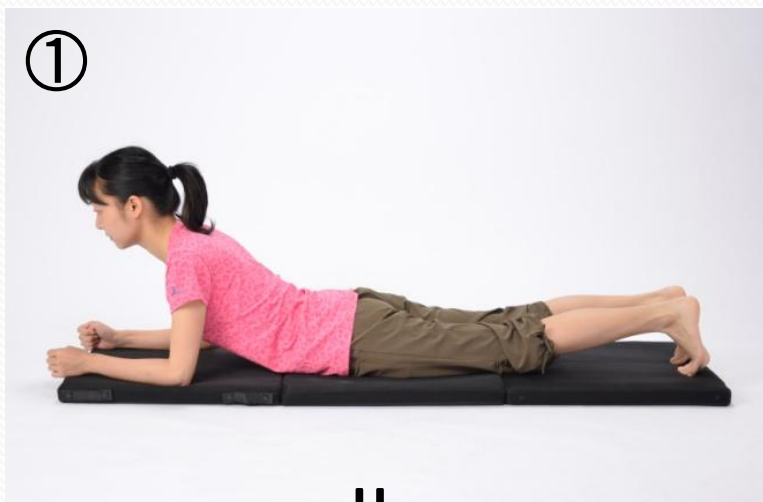


①



②



「レディポジション」

脚を肩幅に合わせて、うつ伏せの姿勢から腰を落として、肘を立てる。
このとき、肩の真下に肘がくるようにする。

腰を持ち上げて水平にキープ。
お腹を締めることで腰を持ち上げる。
背中・腰・お尻までを真っ直ぐにする。

⚠️ ここに注意！

腰・手に意識が行くと腰痛の原因になるので、
お腹へ意識をやることが重要。

時間目安：30秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

①



「レディポジション」

横向きになり、肩の下に肘を立て、上体を起こす。
このとき脚は揃える。



②



骨盤を浮かし片腕で体を支える。

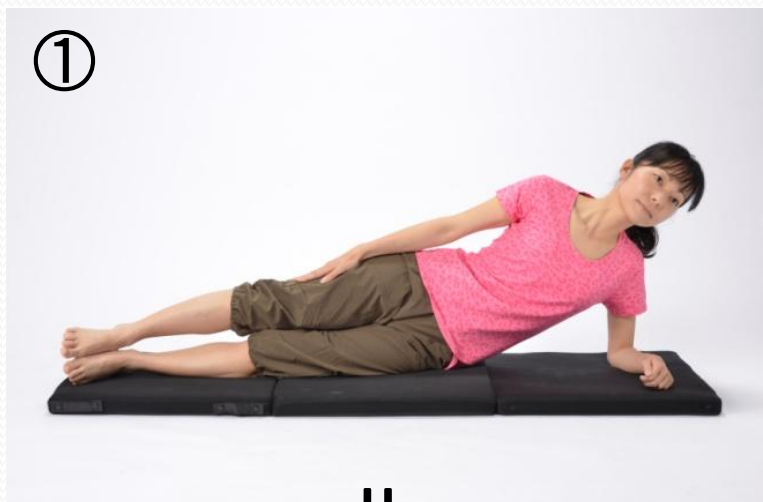
 **ここがポイント！**

頭から足先までを一直線にしてキープ！！

時間目安：30秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

①



「レディポジション」

横向きになり、肩の下に肘を立て、上体を起こす。
このとき脚は揃える。



②



骨盤を浮かし片腕で体を支える。



ここがポイント！

頭から足先までを一直線にしてキープ！！

時間目安：30秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

①



「レディポジション」

上向きになり、肩の下に肘を立て、上体を起こす。
このとき脚は揃える。



②



骨盤を浮かし、頭から脚までを一直線にして
キープする。

 **ここがポイント！**

あごが上がりすぎないように気を付ける！

時間目安：30秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

①



②



「レディポジション」

仰向けの状態から膝を立て、両手は体の後方へつく。

腰を浮かし、肩から膝までを一直線にしてキープする。

⚠ ここに注意！

体を支える腕は肩の下に付くようにする。これがずれると、正しく体に負荷がかからない！

時間目安：30秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

①



②



「レディポジション」

仰向けに寝て、両脚の股関節と膝を90°に曲げ、両手は体の横へ。

骨盤と腰骨が少し床から離れるくらいまで持ち上げたら、1～2秒ほど静止。そして、ゆっくりレディポジションに戻す。

 **ここがポイント！**

反動を使わないように骨盤、腰骨を上げる。

目安：15回×2セット

※慣れてきたら、回数を増やしてみましよう。

①



「レディポジション」

両手を肩幅に開き、四つん這いの姿勢をとる。



②



お腹に力を入れ、脚を伸ばし、ゆっくり腰を持ち上げる。

 **ここがポイント！**

できるだけ背中と床を平行にしてキープする。

時間目安：20秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

①



②



③



「レディポジション」

うつ伏せになり、両手を肩の横にまっすぐ伸ばします。

あごをマットから離し、上体を起こしながら両腕、両つま先を床から離す。

! ここに注意！

もし腰を痛めているようであれば、両手は床につけたままで、脚だけ上げる形でも大丈夫。

両手をヒップの上で組み、肩甲骨を引き寄せるようにし、胸を張りながら5秒キープする。

目安：5セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましょう。

①



「レディポジション」

両膝でバランスを取りながら立つ。



②



ゆっくり片膝立ちになり、倒れないように体勢をキープする。

 **ここがポイント！**

できるだけ、伸ばしている肘や膝が曲がらないようにする。

時間目安：20秒×3セット

※慣れてきたら、10秒ずつ時間を長くしてみましょう。

基本編

強化ポイント

二の腕

腹筋

下半身

Bicore Beauty®



① 「レディポジション」
踏み台昇降運動。



② 自分の好きな方の
脚から昇る。



③ リズム良く、足を高く
上げ足踏み。



④ 姿勢に気をつけながら
降りる。

⚠️ ここに注意！

前傾姿勢になってしまうと、腹筋への効果が無くなってしまいますので、胸を張ってまっすぐな姿勢に気をつける！

目安：10セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましょう。

基本編

強化ポイント

腰横

腹筋

Bicore Beauty®



① 「レディポジション」

両手、両脚を広げた状態を基本として、まっすぐ立ち、両手を地面と並行に保つ。



② 手と反対の脚をタッチする。ゆっくりと呼吸をしながら行う。



③ レディポジションに戻す。



④ ②と反対側に上体をひねる



ここがポイント！

体勢を戻した時に、基本姿勢を崩さないように心掛けると、体幹に刺激を与える。

目安：10セット

※①～④1周で1セット。

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましよう。