

①



②



③



「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。

さらに、片足を上げて体勢を保つ。

時間目安：15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」

手首が肩の下にくるようにし、腰の少し後ろに膝をつき、両脚を交差させる。

両肘を曲げ、床ぎりぎりまで上体を落として、そこから戻す。

 **ここがポイント！**

視線を下ではなく、前にすると、より大きな効果が期待できます。

目安：10回×3セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましよう。

①



②



「レディポジション」

仰向けの状態から膝を立て、両手は体の横へ。

約3秒かけて、脚を90度、肩、頭を上げ両手をおへそのあたりで水平に3秒キープ。

⚠️ ここに注意！

膝が曲がりすぎたり、伸びたりしていると腹筋への効果が低くなる。

時間目安：5回×3セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましょう。



「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。

右手と左足が交差する形でゆっくりと一直線になるように上げる。

 **ここに注意！**

手足が上がりきっていなかったり、もしくは上がりすぎていると効果が期待できない。

時間目安片側：30秒×2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」
仰向けの状態から膝を立て、両手は体の後方へつく。



② 腰を浮かし、肩から膝までを一直線にしてキープする。



③ ②の体勢の状態から片足を伸ばして5秒静止。

 **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！

目安片側：5回×1セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましょう。

応用編

強化ポイント

腹筋

腰回り

太もも

ヒップ

BicoreBeauty®



「レディポジション」

仰向けの状態から、両膝を立て、両手は体の横にセットする。



腰を浮かせて、肩から膝までが、斜めにまっすぐになるようにする。



そこから片足を上げ、足先までまっすぐになるようにする。ここで体勢を3秒キープ。



最後にその足を天井に向けて上げ、3秒キープ。



ここがポイント！

一つ一つの動作が速すぎると、かかる負荷が減るので、ゆっくり行うことが重要！

目安片側:5回×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。



「レディポジション」

仰向けになりできるだけ腰が浮かないようにする。そして左足を右膝に乗せる。

ゆっくりお尻をマットから離し、左脚の付け根が伸びる高さを目安に、お尻を天井に押し上げる。

 **ここがポイント！**

腰がマットに沈められように一度息をゆっくり吐きおへそを腰に引き寄せる。

脚を入れ替えて、反対側も行なう。

目安片側：15回×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。

①



②



③



「レディポジション」

お尻を中心にV字になるようにバランスをとる。

V字のバランスを保ったまま体をひねる。

 **ここがポイント！**

多少膝が曲がっても大丈夫なので、バランスを崩さないことが大切。

その動きを左右交互に繰り返す。

目安：10回×3セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましよう。



「レディポジション」

肩幅に足を広げ、両手を頭の横へ。背筋はまっすぐ伸ばしておく。

上体を大きくひねりながら、片方の肘と反対側の膝がつくように、片足を持ち上げる。

レディポジションに戻す。

②と反対側の肘と膝をタッチする。

 **ここがポイント！**

体勢をしっかり戻さないと、体が前かがみになってしまい、効果が低くなる。

目安：10回×3セット

※慣れてきたら、1セットずつ増やしてみましよう。