

ポーズ

ビキニポーシングの大前提



曲線美 = 女性美

くびれライン S字ラインの深さが勝負の分かれ目

M2 POSING LAB.

曲線美、S字ラインを作るために

• ポーズの工夫

- 脚をなるべく一本に見せる
- ウエストラインを細く見せるよう、ひねれたらひねる
- 深い骨盤前傾、深い胸椎伸展

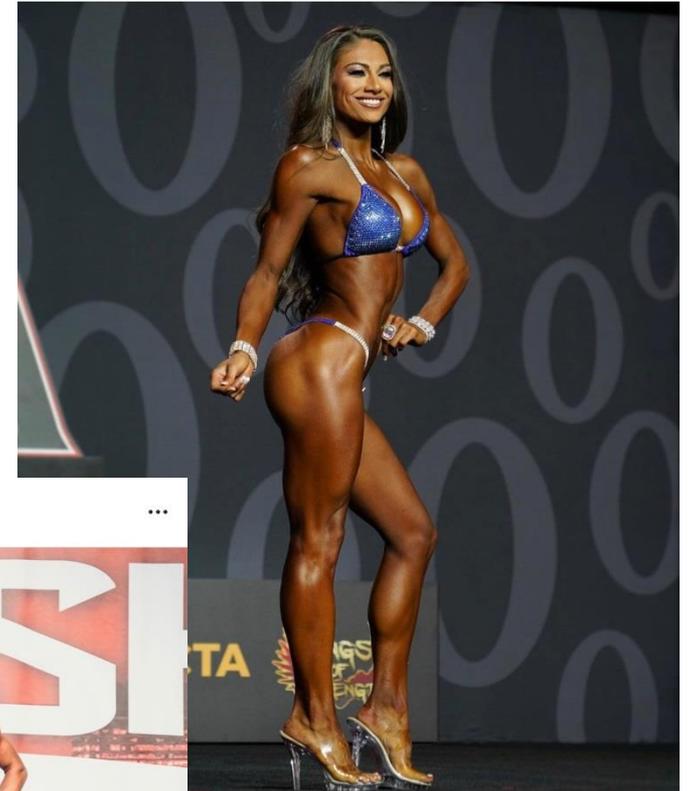
• ムービングの工夫

- 肘から動かす
- 膝から動かす
- 直線動作は入れない。円動作をいれる。
- 大きく動かない

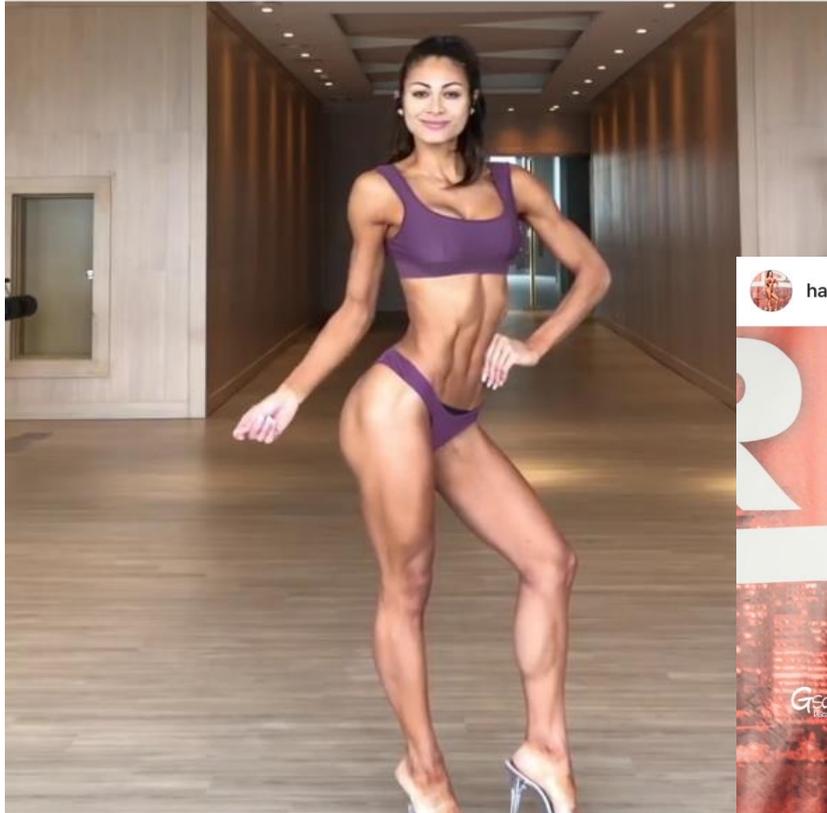
Front Open



janetlayug
Henderson, Nevada



janetlayug

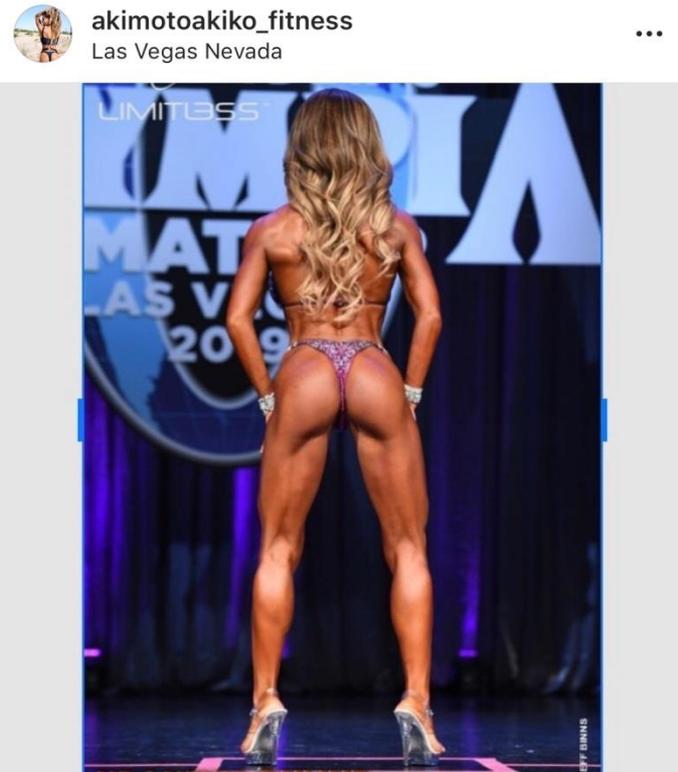


ha_yeun_kim



M2 POSING LAB.

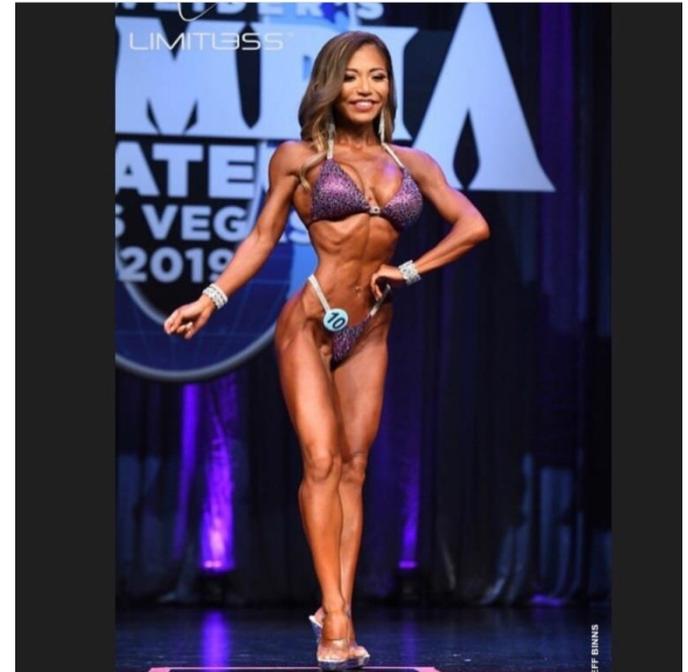
Back pose



Push back



akimotoakiko_fitness
Las Vegas Nevada



M2 POSING LAB.

JBBF フロントポーズ



JBBFの場合、
大腿四頭筋を太く見せた方がよいため
脚が正面を向いているより、
45° 斜めに向けた方が太く見え、
かつ
縫工筋のカットを出しやすい

小指側に体重をかけると
縫工筋が出やすい

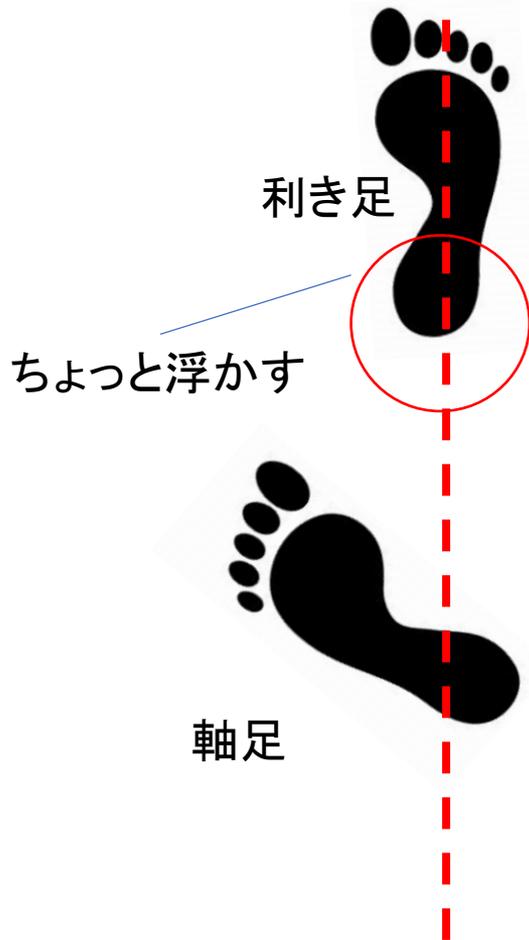
よくあるNG
両方前を向いている



Push Back

かかと(土踏まず)とつま先が一直線

脚と脚の隙間を見せない



足の甲を見せることで
脚を長く見せる

JBBF サイドポーズ

Side Pose



利き足(飾り足)
(体重がかかっていない足)



4つのサブポーズを連結させてムービング



Front Open



Side Back

akimotoakiko_fitness
Las Vegas Nevada



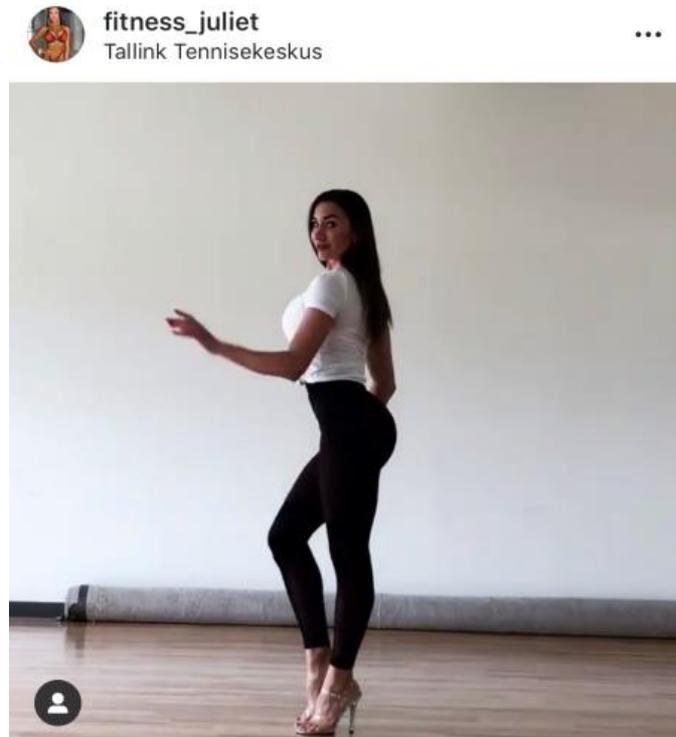
... Push Back

fitness_juliet

Drawing



Front Open



Push Back



akimotoakiko_fitness
Las Vegas Nevada



M2 POSING LAB.

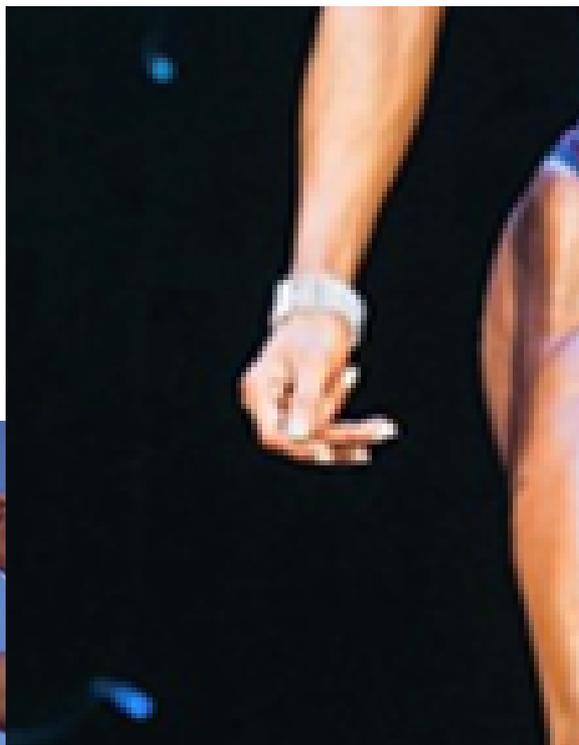
Side Back



Drawing (引き寄せ)



手の形

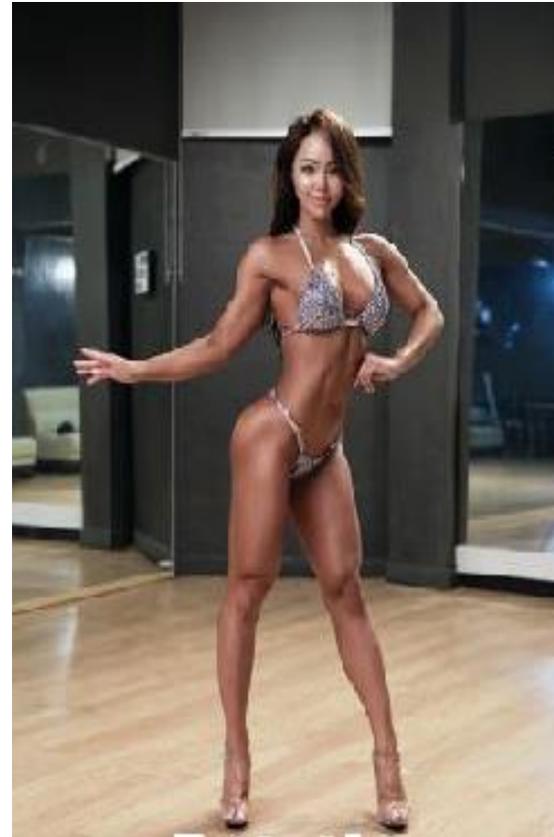


ING LAB.

Drop rotation



Rotation

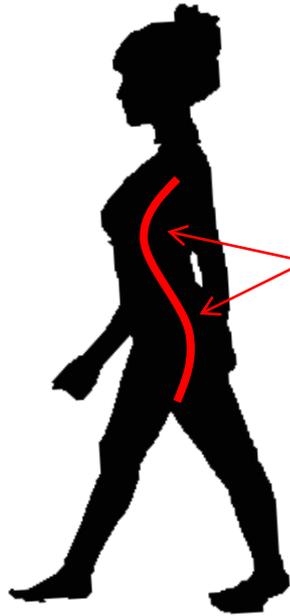


ポーズのバリエーションが欲しい人は、個人レッスンにて

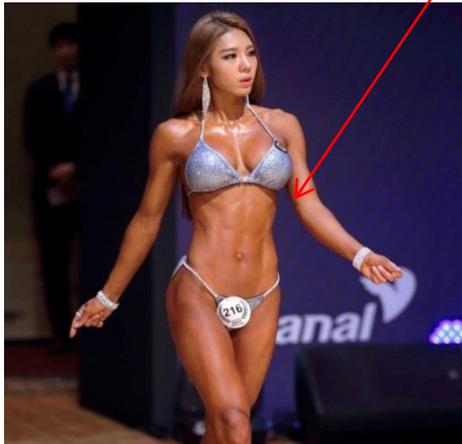
M2 POSING LAB.

姿勢

S字ラインを常に維持



1. 骨盤前傾
2. 胸椎伸展
3. 上腕外旋
4. 胸鎖乳突筋



胸椎を柔らかくするために

胸椎 回旋



胸椎 伸展



骨盤前傾を大きくするために

- ハムストリングスのストレッチ
- お尻のストレッチ
- 腹直筋のストレッチ

ハム 骨盤前傾



大臀筋 骨盤前傾



腹直筋 骨盤前傾



対角線の法則



ha_yeun_kim



M2 POSING LAB.

対角線の法則

