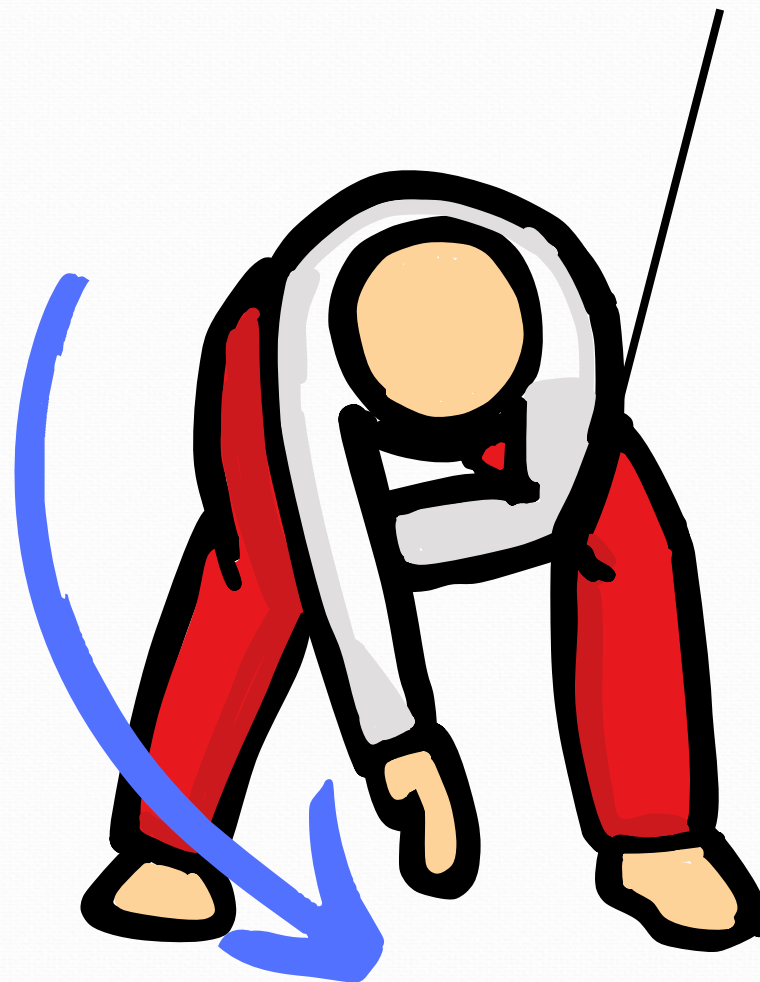


A-FrameStretch

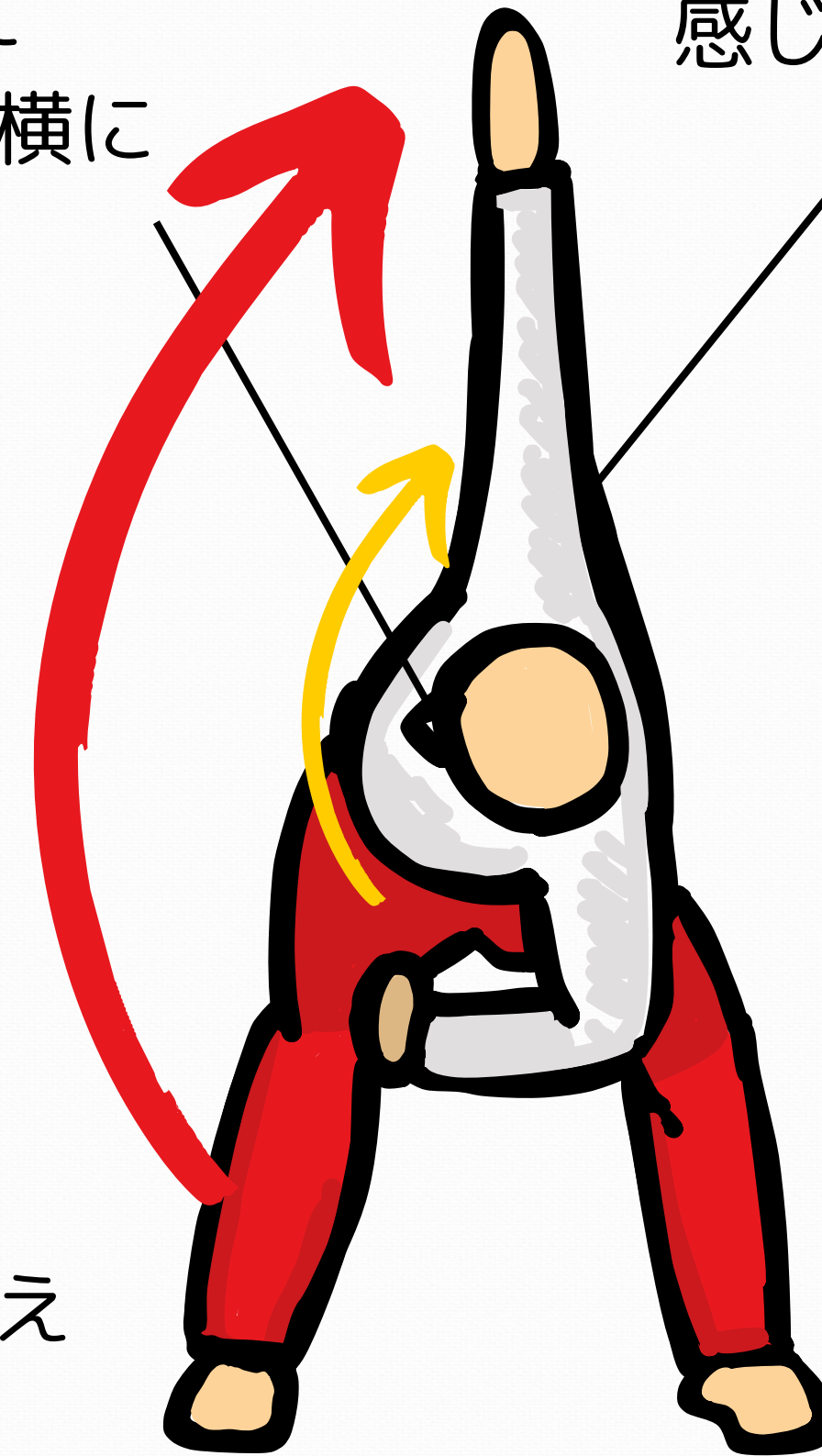
腕と首、胸を回転させて
上に持ち上げる。視線は真横に

片肘を同じ側の膝の内側に
肘を曲げて拳を反対の膝の内側へ



足は5番アイアンの構え
膝を曲げて前傾する

胸の伸び、背中、腰の収縮を
感じましょう



軸がぶれないように