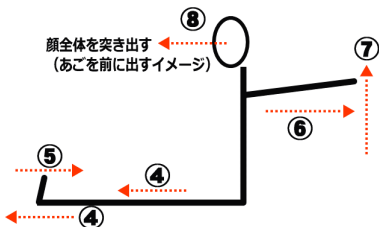


【ステップ3】

大きく息を吸って...

【ステップ4】～【ステップ8】

この間、息を止めたままです。



4・・・膝をさらに伸ばします +
かかとを付き出します

5・・・つま先を手前に引きます

6・・・後ろの腕を、さらに後方に
付き出します

7・・・組んだままの腕を
水平以上に持ち上げます

ここまで腰は 90 度をキープしたまま