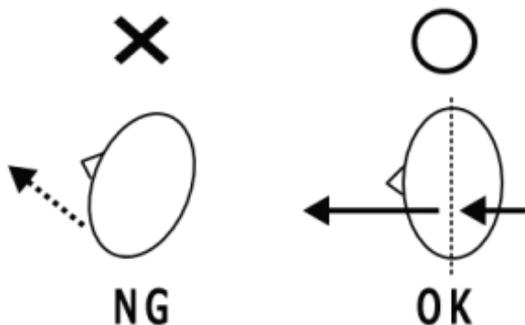


さらに

8・・・首だけ＝アゴだけ、を
付き出すのはNG
顔全体を前へスライド
させるイメージです



息が苦しくなったら・・・

もう一段、顔全体を前に出して
両腕を上を持ち上げて
腰、足、膝、かかとを伸ばして
ムリのない範囲で
我慢します。

※ムリは厳禁です

※絶対に、ムリしてはいけません