

背筋はスッと伸ばす

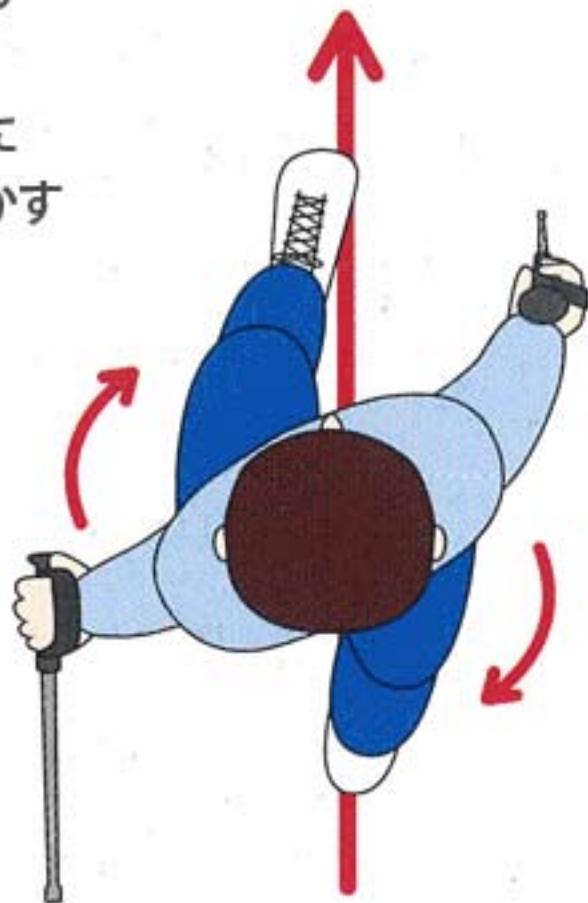
肩の力を抜き
リラックスして



アゴを引き
15m先を見る

腕は前後に
自然に動かす

歩幅を大きくすると
効果が大きくなります



腰の回転を意識