

動的な英雄のポーズ2

～ ポーズに入る前のセット～

両手を肩の高さで
左右に開きます

顔と骨盤を正面に向けます

手首の真下に
足首がくるように
足を開きます

チェックポイント

- ✓ 両手は肩の高さで左右に開く
- ✓ 手首の真下に足首がくるように足幅をとる
- ✓ 骨盤と顔は正面を向く
- ✓ 背筋を伸ばし、リラックスして立つ

この姿勢から
動き始めます

