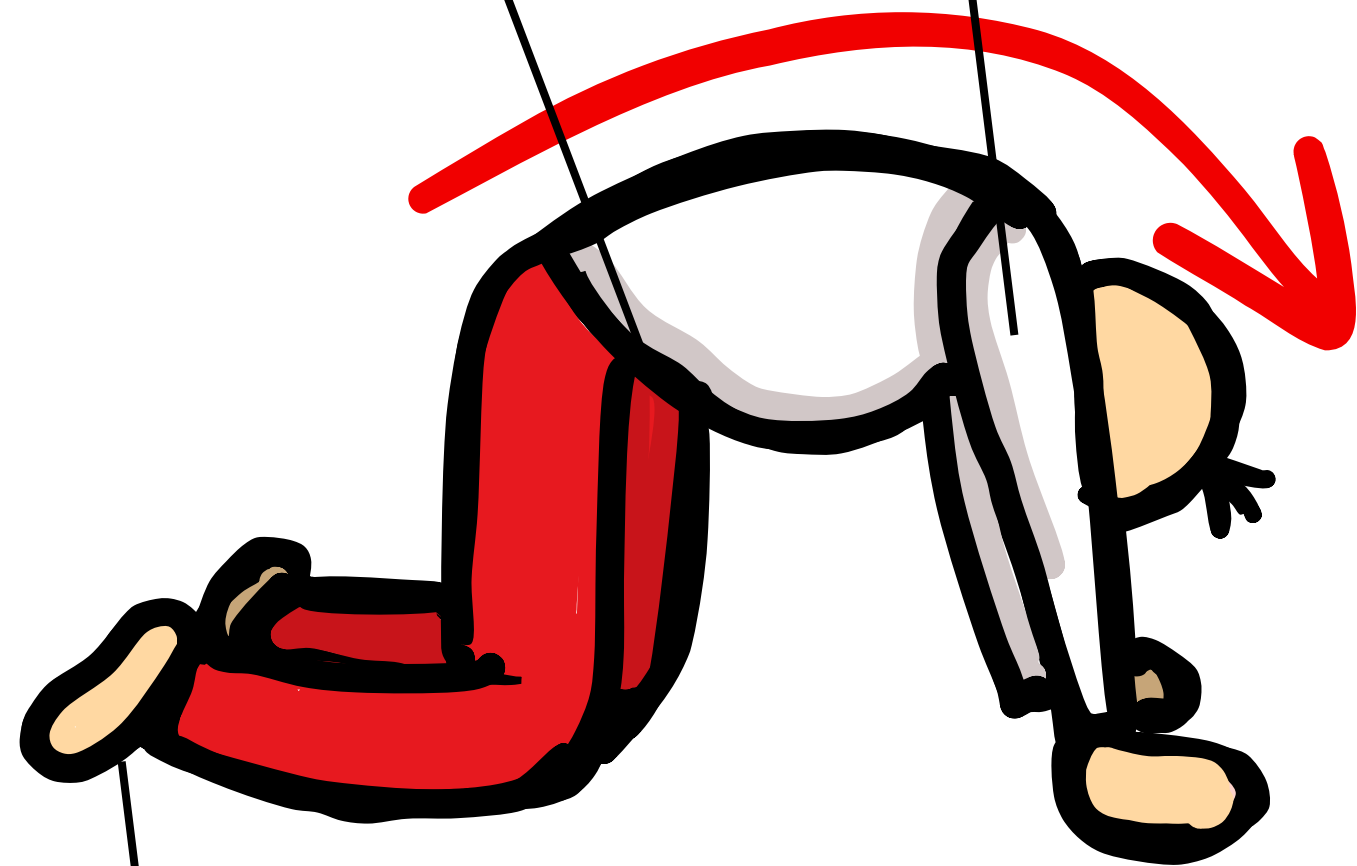


キヤットアンドドッグ

骨盤を後ろに倒して

背中を丸める

肩甲骨は外に開く

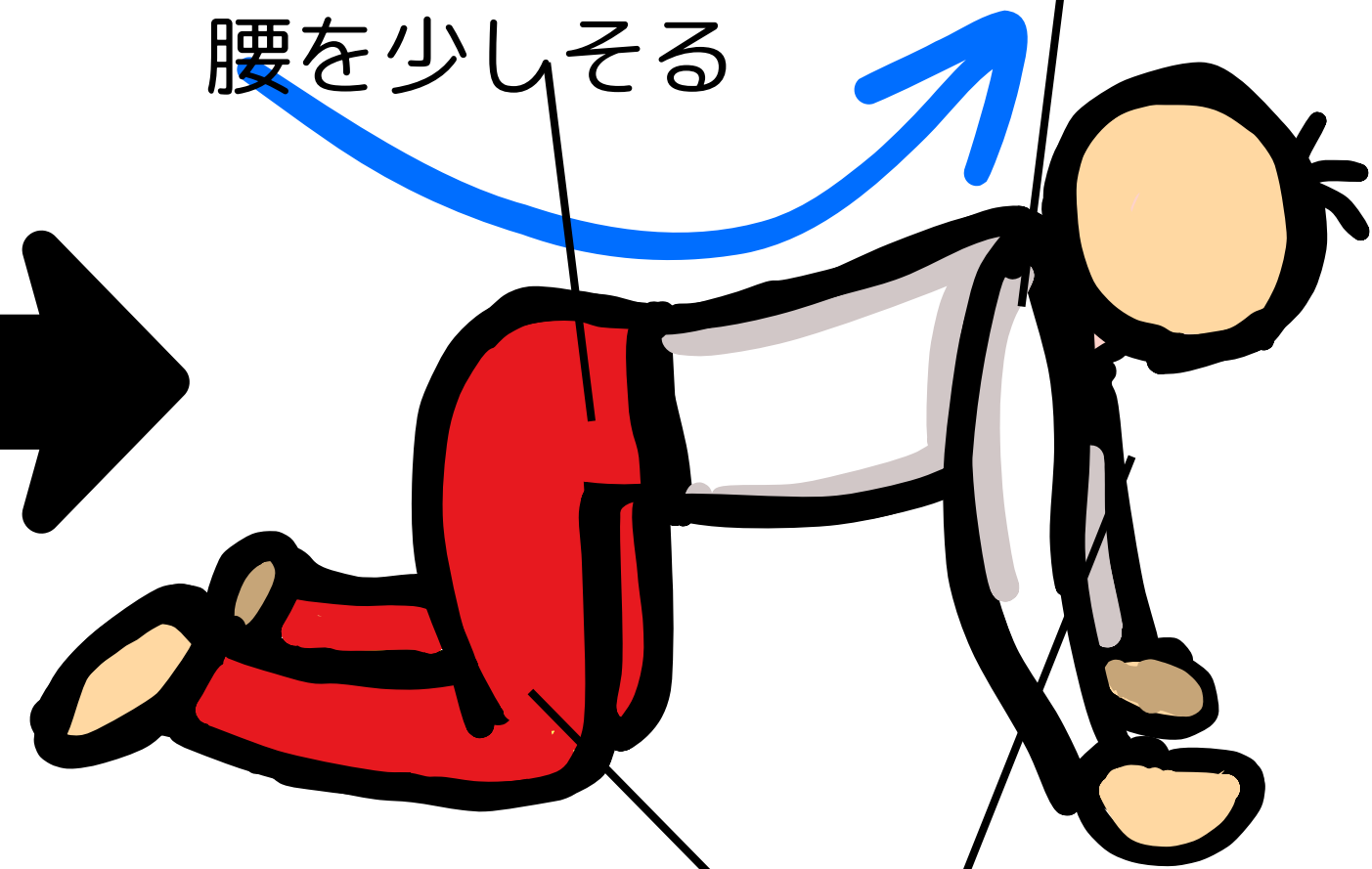


足は腰幅で足の甲はつける

肩甲骨は背中中央に寄せる

骨盤を前に倒し

腰を少しそる



股関節の下に膝

肩の下に腕がくるように維持