

13 シャドウトレーニング

松山プロしている
なして早く上達できる



地球に向う
重力を利用して
地面にたたきつける

毎日10回ずつ



- ・体を大きく使える
- ・手打ちから逃げられる
- ・軸がしっかりする
- ・左右のバランス 対角線



地球をケル
ケル反作用でパワー作る

負荷 ペットボトル もつと 遠べ力 使える