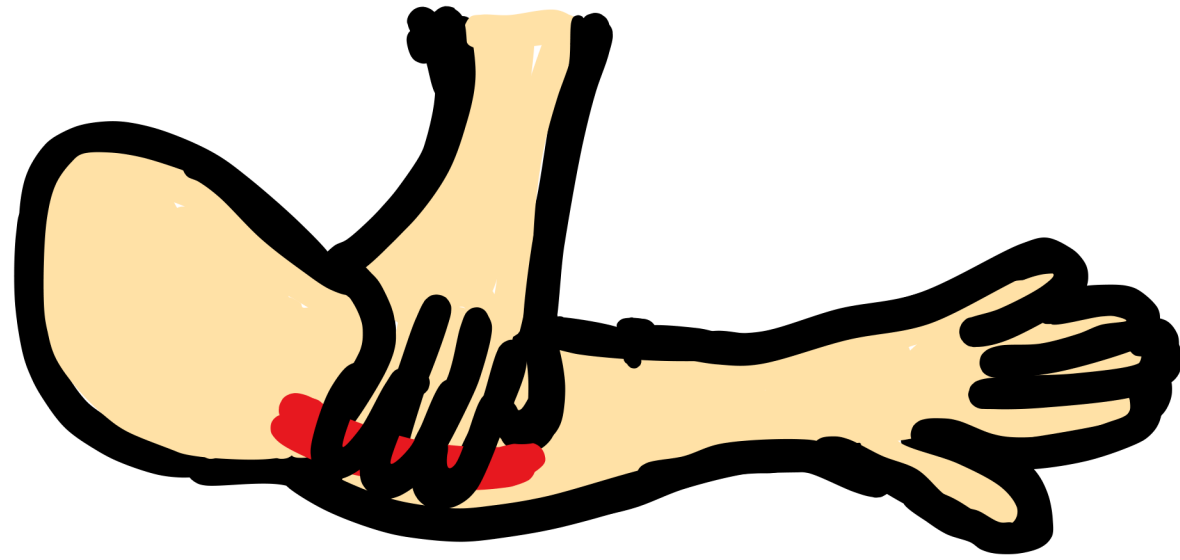


YOKOHAMA・BASEBALL—9

上腕セルフマッサージ



力こぶの外側を握る



力こぶの外側を、いた気持ちいいくらいに握る

つかんだまま肘の曲げ伸ばしを10回程度する

