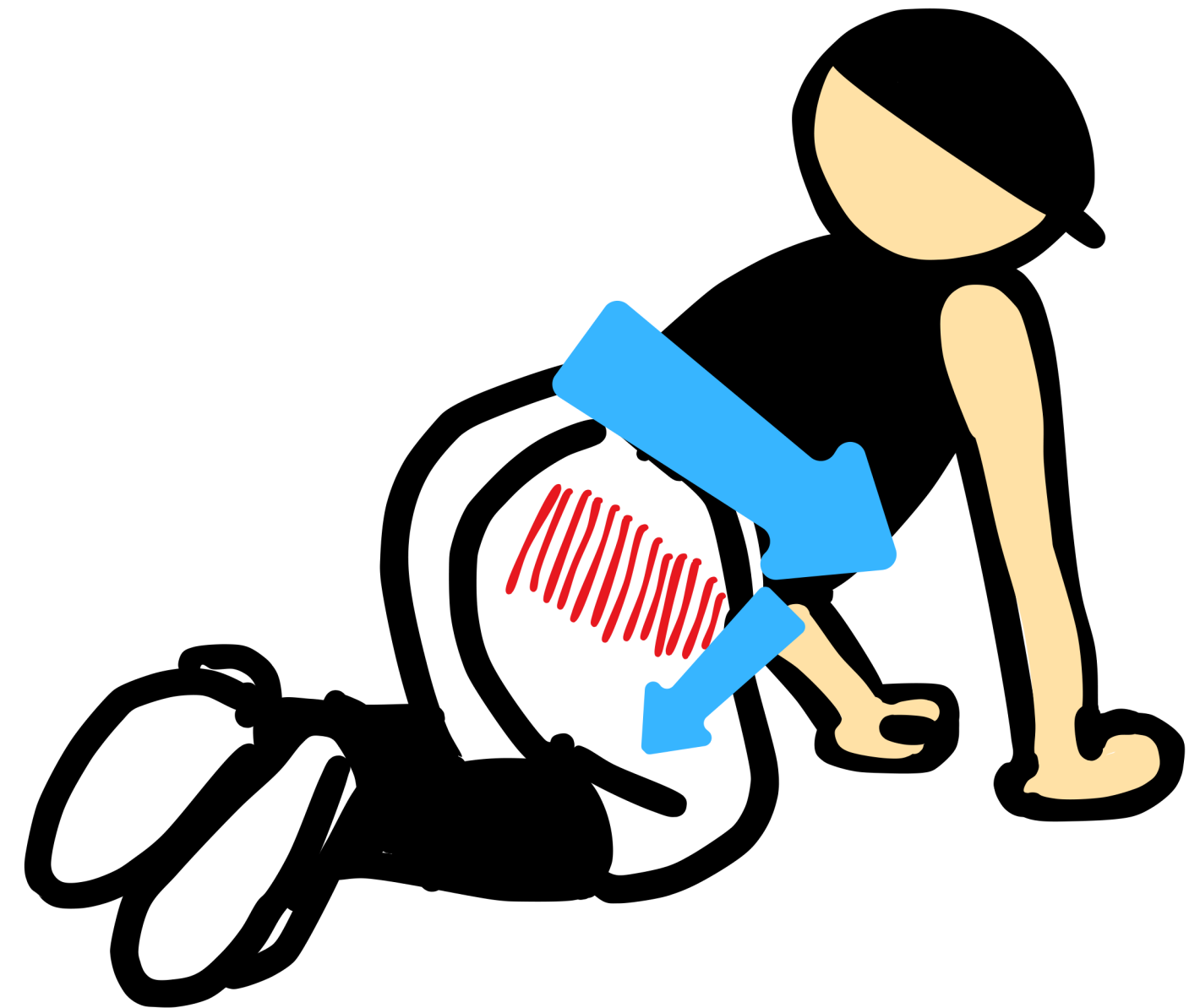
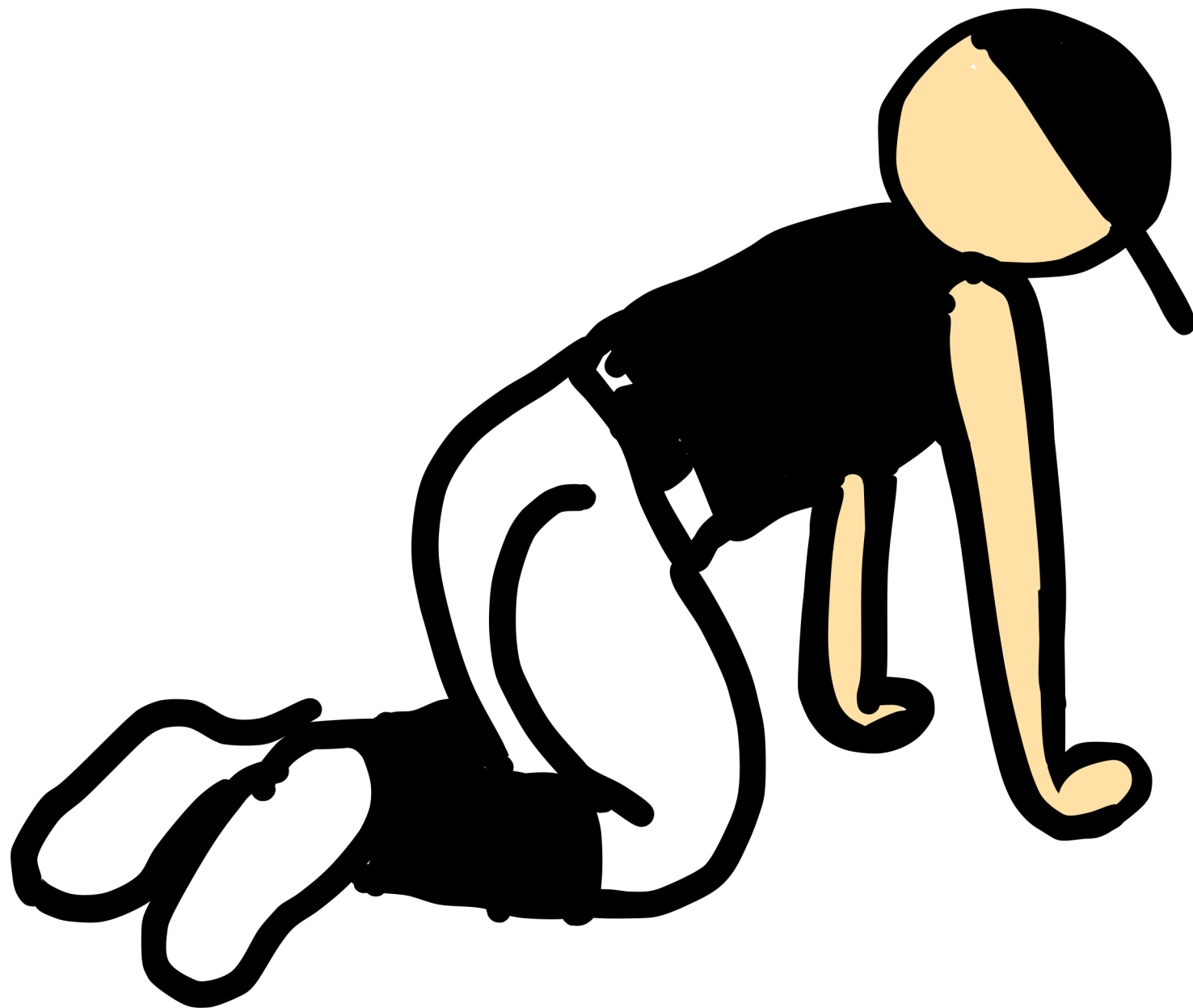


YOKOHAMA BASEBALL-9 _股関節後方のストレッチ

- よつばいになる。お尻がつっぱるまで横にずらす。
- そのまま、おしりを後方へひく。ゆっくり10秒



YOKOHAMA BASEBALL—9

- **Posterior hip stretch**

- Get on all fours.
- Slide your hips to the side.
- Sit back on your heels.

