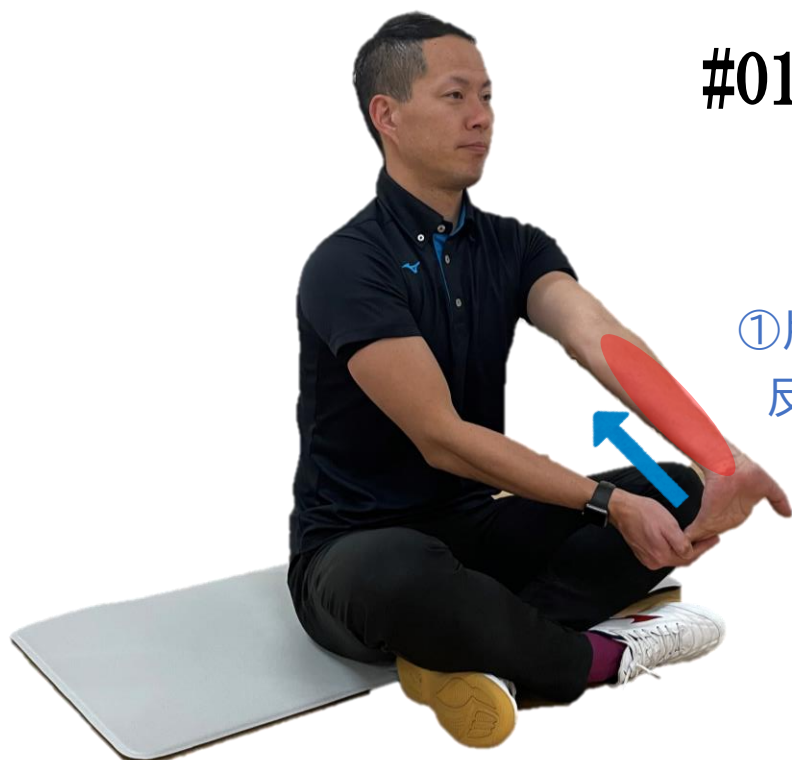


ストレッチ

#01 手首～肘

左右20秒×2セット



①片手を伸ばして、
反対の手で手前に引っ張る



【ポイント】

手の向きで伸びる場所が変わる

