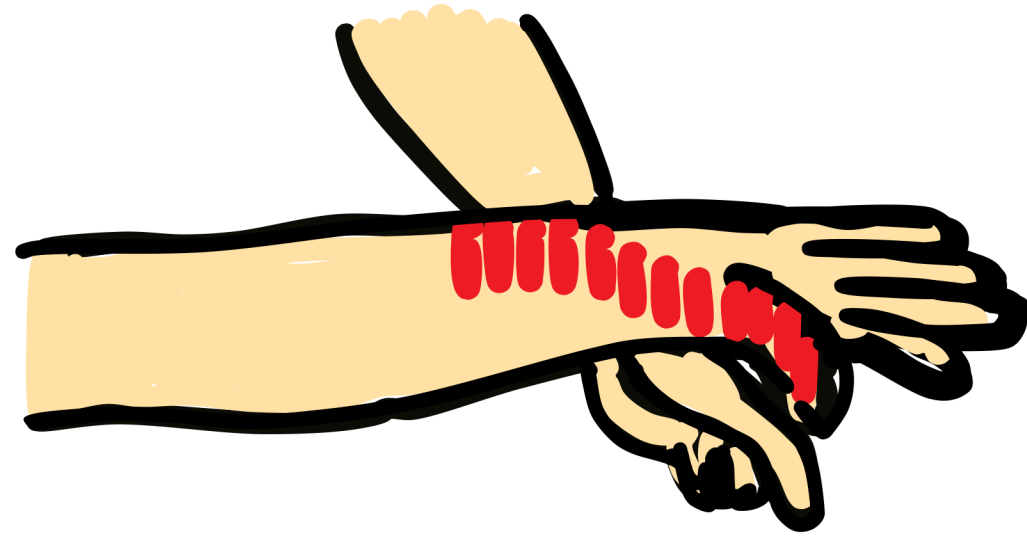
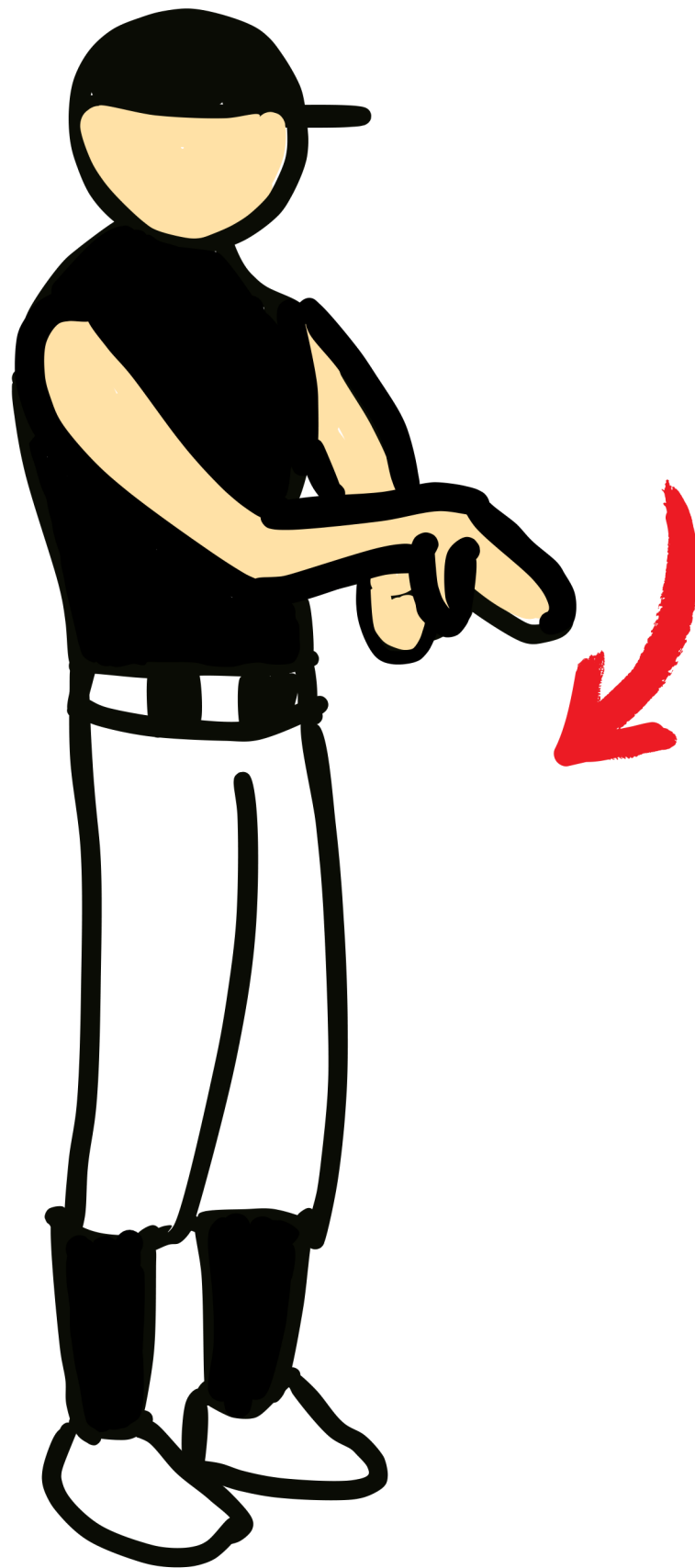


YOKOHAMA BASEBALL-9

前腕セルフマッサージ



手のひらを上に、反対の
手で親指をつかむ



ゆっくり10回ほど、つか
んだ親指を下に引っ張る