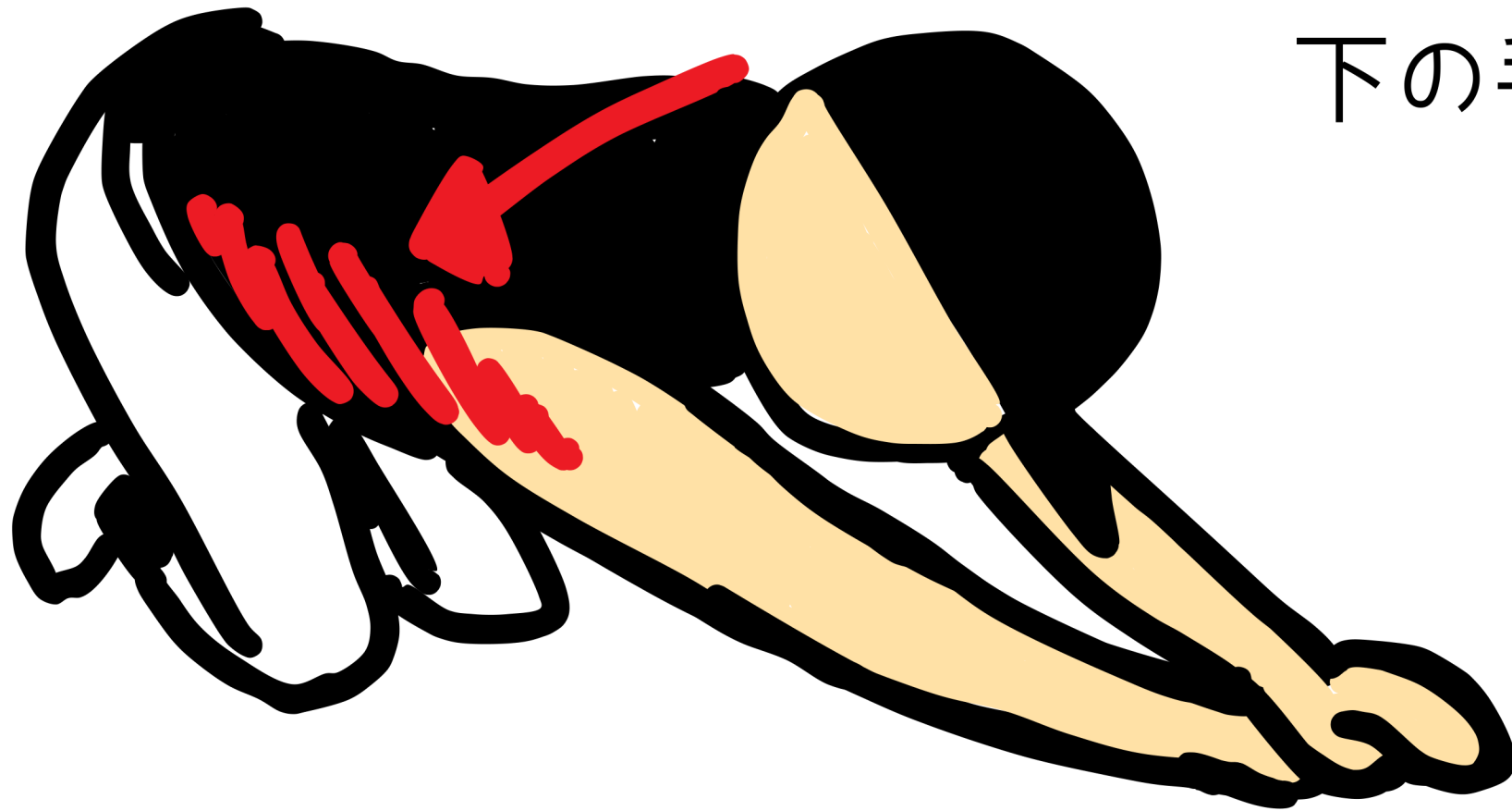


YOKOHAMA BASEBALL—9肩後方のストレッチ

よつばいになり、両手を伸ばして、合わせる
下の手の方に体を倒し、体重をかける。
10秒ほど保持する。



YOKOHAMA BASEBALL—9

SHOULDER POSTERIOR STRETCH

- Get on all fours, reach your hands forward, and touch your palms together. Lean towards the bottom hand and put your weight on it. Hold for 10 seconds.

