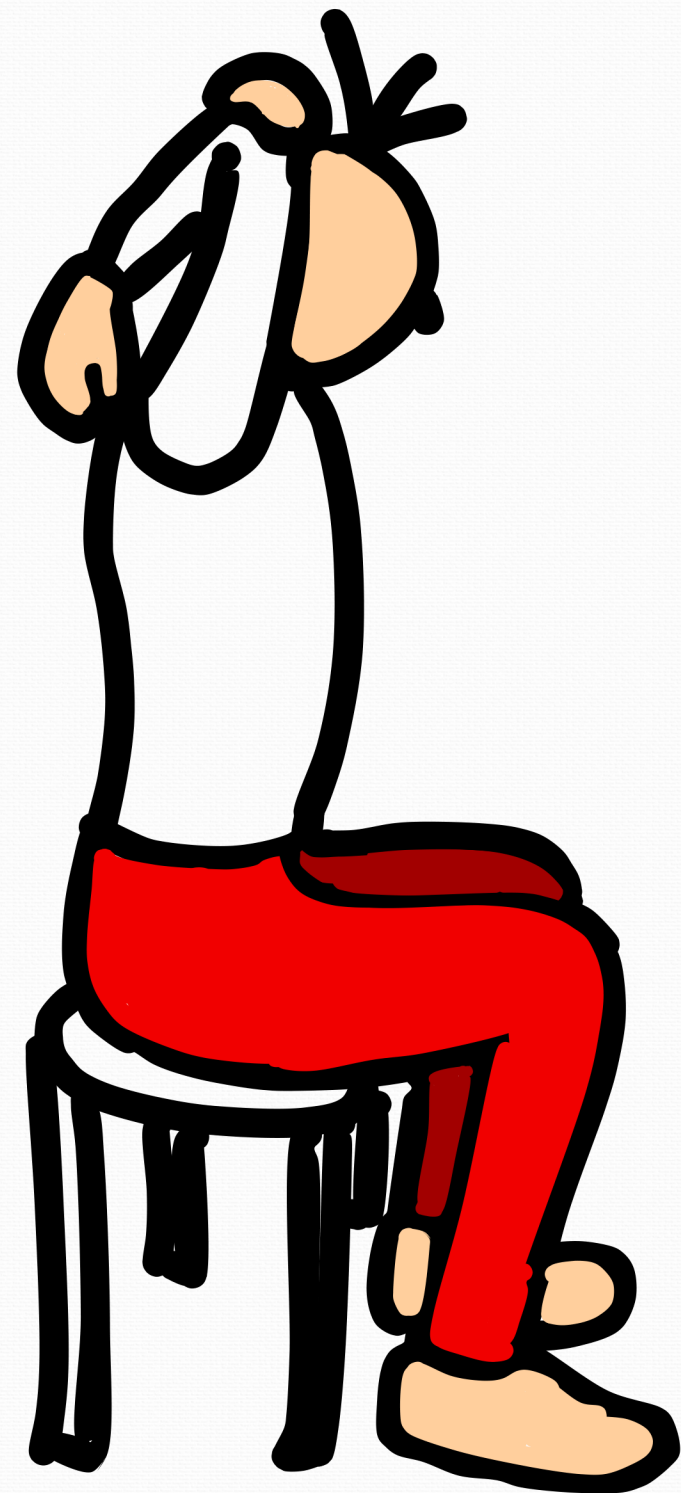


二の腕のストレッチ

腕の後3が伸びてる
感じがすればOK



反体側の手で肘を持ち後ろへ引く

