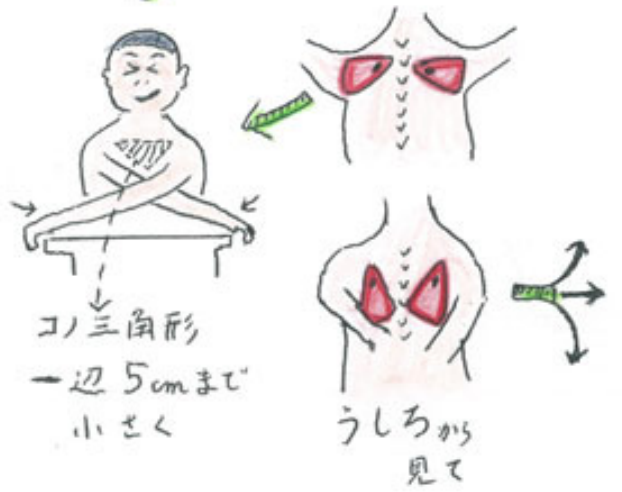


# ⑮ 肩甲骨でタメ作り、しなりを生み、パワー作る

(両手で握って分りにくい)

## ストレッチ



上から  
見ると...

