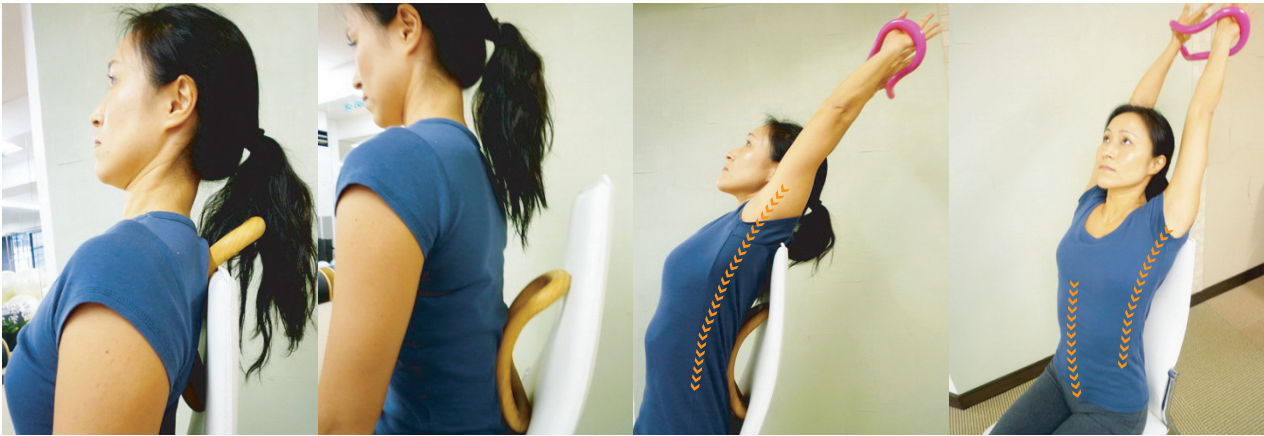


肩首のコリに

背中・腰ほぐしからバンザイストレッチ（2本リングで）
凸面上で背中・腰にリングを押しあて回内ロックからバンザイ



手首を内捻り（回内ロック）腰・背中の中の左右捻りストレッチ
凸面を腰に押しあて回内ロックから斜め前に捻る<20秒ずつ>

