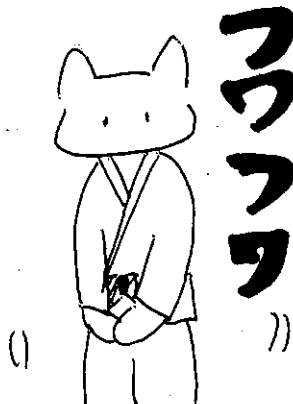


#032 肉ばなれ①

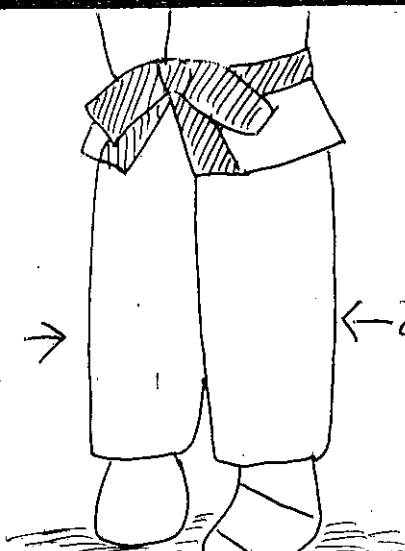
修練中ー

① 準備運動も
なんとなく



② サポーターなしで

なし → ← あり



③ 会社であった
もやもやを

連続
オリャー
(20回目)

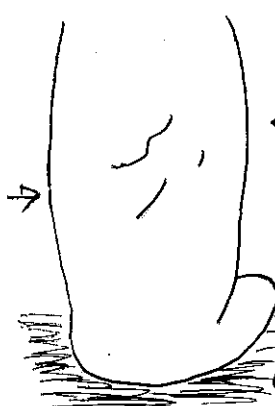


ブチッ

④ 初めて肉ばなれ

④ 足げりに込め
(イケマセン)

3カ所筋肉切れる



← 1.5倍

バンバン

みるみるうちに