

膝腕立て伏せ

わきは閉めて
手の幅は肩幅よりも
少し広め



膝は両方ついて
やりましょう

膝は両方ついて
やりましょう



まずは5回からでも始めよう。

目指すは、10回×3セット！！

無理せず、5回を2～3セットでも可。