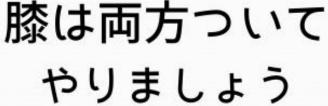
膝腕立て伏せ

わきは閉めて 手の幅は肩幅よりも 少し広め 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。



膝は両方ついて やりましょう



