

家でやるトレーニングについて



みなさんが家でやっているトレーニングや運動などを知りたいです

- ・柔軟（怪我防止も目的なので入念に）
- ・スクワット
- ・プランク
- ・プッシュアップ
- ・ボールを持って投げるフォームの確認



ランニング 腕立 スクワット きついならストレッチだけでもいいですよ！

