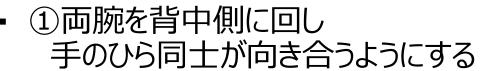
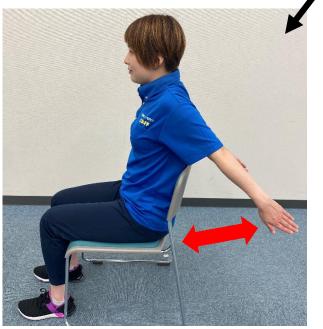
いつでもどこでも腕パタ運動(上下)





②両腕を上下させる動作を繰り返す

10~20回繰り返すのがおすすめ!



背中の引き締めに効果的! 丸まった姿勢もまっすぐに!



すきま時間に筋トレ!

