https://www.youtube.com/watch?v=WndOChZSjTk

[0:00]

みんなでです

With everyone, it is muscle exercises.

トレはバーベルやダンベルはなくても

As for muscle training, barbells and dumbbells are not needed.

してえばかっこいいがれます

If you plan to perform, you can build a cool body.

さあめましょう

Come on, let's begin.

Music

はてせです

(kyou wa udetatefuse desu)

Today it is push-ups.

にしっかりえば, でもいをることができます

Politely, firmly perform fifteen times, but make a thick enough chest to be able to do the thing. ???

おすすめはフルレンジプッシュアップです

Recommendation is full range push up.

まずてをの.のにり

をまっすぐにしてえます

がにれるくらいまでくろしてください

やがくぐらいまでではいですよ

未病をかけておろして1秒であげましょう

やゆっくりと丁寧に下ろして羽化をしっかり筋肉で受け止めるのがポイントです

()

限界まできたらひざをついて続けます

()

これでさらに筋肉を追い込み切ることができます

()

[1:00]

[音楽]

さあ実践です

通常のフォームで15回さらにヒザをついて5回行いましょう

スタート3秒で下して一応ダグ

2秒で下して1秒であげる

1胸を注いです

あげる12

愛知体真っすぐをキープします

1上で止まってやすみませんん

12あと5回

丁寧におろしてあげる1

1棟までしっかりつけてあげる

あと2回12

ラスト122

立ヒザをついてさらに5回

はい112

家1位

1きつくても上げる

最後までやりきるらスポーン

th

はい終了です

can you open ん

休憩しながらお聴きください次は1分間ハイスピードぷっ車

フォームは先ほどと同じですがスピードが違います

先ほどはゆっくりでしたがポンドはできるだけ早くと

でもしっかり深くまず30秒間行います

15休んでさらに20秒再び早く行って筋肉に追い込みをかけます

ん

ストンと落としてケガをしないようにやや体でに降ろしながら

速いスピードを維持してくださっ

福なったらひざをついても構いません時間いっぱいまで追い込み切ることが大切です

[音楽]

ううううん

[音楽]

はいそれでは実践です30秒できるだけ早く行ってください

スタートッッッ

しっかり胸がつくまで下ろしましょう頑張っていっ

5秒です

できるだけ早く繰り返します i 頑張ってー

10秒ですもっとスピード出せますよ

早く早く

15秒あと半分

多少休み安めになってもいいので続けてください

20秒経過あと10秒です上がらなくなったらひざをついても結構です

ラストボールをあと5秒しかできません頑張って最後

はい終了です

10秒休んでから再び20秒を行います

あと5秒でいきますよここから膝つきでも結構です

はい構えてスターター

できるだけ早く

あと15秒

こっからが本番です

あと重量多少休み休みになってもいいので続けましょう

あや闘病あと5秒しか出来ませんだしける

最後だしける出し切る

大終了です

いかがでしたかわずか5分でも10分筋肉を追い込めたと思います

筋肉は裏切らない

[音楽]