

ちょっとした運動

最近、あまり体運動してないな~と思って
テレビみながら腹筋してみたり腕立てしてみたり ...
あれ?他に何かないのかな~と思って探してみたら
こんなサイトを見つけました
息をしながら運動するのがこつなのか