

へいこう棒



このへいこう棒では、上半身を鍛えることができます。

初級：脚ふりこ

目標回数 3 回

中級：腕歩き

目標回数 2 回

上級：腕立沈み

目標回数 7 回



このへいこう棒には、主に上半身を鍛えるとともに、体幹も鍛えることができ、バランス感覚を養えます。

うまく支えられるかな？

上級に挑戦してみよう！！

