

~筋トレ~

ここに自分の筋トレ法と結果を書いてください

- もっと筋肉を -- 腕立て (2005-06-02 16:55:40)
- もっと筋肉その2 : ダンベル、ゴムで内筋 -- 名無しさん (2005-06-16 10:47:58)
- 腹筋・背筋・腕立て各15回を5セットずつ -- 野球人 (2005-07-30 20:16:30)
- 腹筋、背筋各50回を4セットずつ腕立ては、50回 -- ヨウ (2005-08-01 21:04:42)
- スクワット、出来れば腕を頭の後ろに入れて毎日30~50回で500mlから1.5Lのペットボトルを持てば効果的。 -- BALL (2005-08-21 23:28:26)
- 筋トレは寝る1~2時間前にやるといいらしい。 -- toku (2005-09-11 18:37:32)
- 腕立てで両手を近づけてやると上腕三頭筋が鍛えられます。 -- 野球魂 (2005-10-13 23:04:07)
- おなじトレーニングを続けないで色々なトレーニングを短時間 -- ヨウ2 (2006-01-09 19:15:21)
- 毎日腕、腹、足と鍛えていますが、結果が得られません。 -- 野球男 (2006-01-10 15:51:38)
- 筋トレをした後に野球での動き(素振り、投球)をしないと効果は出づらい -- 猪木整形外科 (2006-01-12 15:44:35)
- 腹筋30・背筋30・腕立て30・スクワット30を2セット -- 100 (2006-02-12 20:26:19)
- p -- p (2006-02-20 17:07:54)
- 諦めないこと！ -- きあい (2006-02-20 17:08:43)
- 継続は力成り！だから続けるべし！ -- きあい (2006-02-20 17:09:30)
- 必ずアップをやって筋肉を暖めて、ストレッチしてから、筋トレをすると良い -- ROCK8 (2006-03-25 11:25:39)
- 背筋は腹筋の1.5倍やると筋肉のバランスがよい -- 野球侍 (2006-03-30 21:23:35)
- ジムへGO！ -- マッチョになりたい (2006-08-01 15:35:39)
- 腕立て伏せあるのみ！ -- 野球オタク (2006-08-10 17:03:48)
- 腹筋は回数ではなく、頭の後ろでダンベルを持つなどして負荷をかけないとある程度で筋肉が増えなくなる -- 努力家 (2006-08-26 21:34:05)
- 腕立て、腹筋、背筋を、25、15、15回の3セットを毎日続ける。 -- 小霸王 (2006-09-18 20:38:58)
- 雄大君 -- 清水 悠里 (2006-09-29 14:34:07)
- 背筋は、ベットと床をの空間を使い30回 -- みのもんだ第2号 (2006-10-13 21:02:40)
- 筋トレもいいけど。。。やはり一番は柔軟だろ？ -- 未来のエース (2006-10-15 17:32:32)
- やっぱすぶりしょ。あと腕立てと腹筋。毎日1時間ずつ30回セットで、イイネー -- うおっしゃー!!!! (2006-11-02 20:05:04)
- またまた投票シマース。。。うへのやつに背筋せつとつす。じゃあし^-^) よろしく -- うおっしゃー!!!! (2006-11-02 20:07:35)
- 諦めるな！！！！ -- 筋肉 (2006-12-12 10:18:28)
- やったー -- うんこ (2006-12-13 21:23:54)
- ita-i -- sasurainobaka (2007-02-03 18:41:45)
- 筋肉フォー -- 井上拓 (2007-02-08 11:03:38)
- タイヤ引き -- 系系系 (2007-03-08 23:16:39)
- 飯 食べるべし -- ゴメス (2007-03-18 20:35:02)
- フレッシュマン -- ゴメス (2007-03-18 20:39:41)
- 腕立て・腹筋・背筋・スクワット 50を3セット ~ -- たこ (2007-04-16 22:43:16)
- 腕立て30腹筋60背筋30スクワット50を3セット -- 天才 (2007-05-19 18:45:56)
- スクワットは、成長に悪影響を及ぼすよ！ -- base (2007-10-03 22:41:13)
- 素振り素振り素振り。常識だこのやロー -- ギロス (2007-11-20 19:55:01)
- あははははははははははははあははははははははははははははははは -- 名無しさん (2007-11-20 19:55:21)
- 走る走る走る常識だっちゃ~d (+皿+d) -- ギロス (2007-11-20 19:57:06)
- (++)hrvhvhbv -- giro (2007-11-22 20:03:36)

