ブログタイトル：最高のトレーニング環境を見つけました✨

こんにちは。鬼の背中です。４月からセンター職員となり、川崎に引っ越してきました。🐄🐖

５年前から自重トレーニングを毎朝行っていますが、自宅の近くの大師公園に素晴らしい鉄棒を発見しました！

懸垂はもちろんのこと、上位種目であるマッスルアップがとてもやりやすいので、鋼