8分

初級 | 8 min | 78 Kcal

1		フットトゥーフット・クランチ	x15 回
2		交互腹筋運動	x15 回
	休憩		30 秒
3		押し手でクランチ	x30 回
4		4ストロークの脚上げ	x15 回
	休憩		30 秒
5		手を腿に置いたクランチ	x30 回
6		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x30 回
	休憩		30 秒
7		腕を交差させてのクランチ	x30 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 膝を胸へ引き寄せるクランチ	**x30** 回

Abify

これはPDF版のワークアウトです。アプリで完全な体験を。

ここには技術的な構成があります。アプリではより豊かでダイナミックな体

- 🎬 完全なアニメーション付きビデオガイド
- 🎵 より良いトレーニングのためのオリジナル音楽
- ⚙️ カスタマイズ可能なタイマーと設定
- 📅 30日、60日、90日の段階的プラン
- ✨ AIで生成された新しいワークアウト

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.