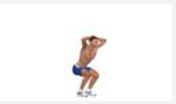
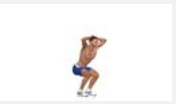
L.A.B.

初級 | ⏱ 8 min | 🔥 78 Kcal

1		スクワット	x10 回
2		フォワードランジ	x5 回
3		ラテラルランジ	x5 回
	休憩		30 秒
4		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x10 回
5		4ストロークの脚上げ	x5 回
6		フットトゥーフット・クランチ	x5 回
	休憩		30 秒
7		集中した腰伸ばし	x10 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 膝を曲げた側面スイング	x10 回
9		● レッグプルダウン	x10 回
	休憩		30 秒
10		● スクワット	x15 回
11		● 膝を胸へ引き寄せるクランチ	x15 回
12		● レッグプルダウン	x15 回
	休憩		30 秒
13		● フォワードランジ	x8 回
14		● 4ストロークの脚上げ	x8 回
15		● 集中した腰伸ばし	x15 回
16		● リバースヒップエクステンション	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.