シックスパック腹筋

中級 | 4 min

1		垂直総合クランチ	x25 回
2		フロアワイパー	x8 回
3		ダブルツイスト	x30 回
4		4ストロークの脚上げ	x10 回
5		クロスクランチ	x15 回
6		フットトゥーフット・クランチ	x10 回
7		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x20 回

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

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験が待っています。

- 🎬 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.