チェレンジ

中級 | 5 min | 49 Kcal

1 

リバースバーベルカール

バーベル

40 秒

休憩 20 秒

2 

座ったままで交互に曲げる

バーベル

40 秒

休憩 20 秒

3 

集中カール

ダンベル

20 秒

休憩 20 秒

4 

三頭筋キックバック

ダンベル

40 秒

休憩 20 秒

5 

トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲

ベンチ / 椅子

40 秒

休憩 20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		バーベル手首カール バーベル	40 秒

Armify

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.