上腕三頭筋

初級 | 3 min | 29 Kcal

1		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
2		トレーニングベンチを使った上腕三等筋曲げ ベンチ / 椅子	40 秒
	休憩		20 秒
3		三頭筋キックバック ダンベル	40 秒
	休憩		20 秒
4		ベンチでの三頭筋キックバック ベンチ / 椅子	20 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

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.