上腕二頭筋のみ

上級 | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises ダンベル	x30 回
2		Dumbbell lateral raises ダンベル	30 秒
3		Dumbbell lateral raises ダンベル	30 秒
4		Dumbbell lateral raises ダンベル	30 秒

Chestify

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.