上腕二頭筋のみ

初級 | 7 min | 69 Kcal

1		Dumbbell lateral raises ダンベル	30 秒
	休憩		20 秒
2		Alternate front raise ダンベル	30 秒
	休憩		20 秒
3		Rear raise ダンベル	30 秒
	休憩		20 秒
4		Dumbbell lateral raises ダンベル	30 秒
	休憩		20 秒
5		Alternate front raise ダンベル	30 秒
	休憩		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



Rear raise

ダンベル

30 秒

休憩 20 秒

7



Dumbbell lateral raises

ダンベル

30 秒

休憩 20 秒

8



Alternate front raise

ダンベル

30 秒

休憩 20 秒

9



Rear raise

ダンベル

30 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.