上腕二頭筋集中トレーニング

初級 | 3 min

1



オルタネイトダンベルカール

ダンベル

40 秒

休憩 20 秒

2



交互に行うハンマーカール

ダンベル

40 秒

休憩 20 秒

3



回転二頭筋カール

ダンベル

40 秒

休憩 20 秒

4



集中カール

ダンベル

20 秒

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.