下腹部の腹筋トレーニング

初級 | 4 min

1		サイクリング腹筋	20 秒
2		4ストロークの脚上げ	x5 回
	休憩		20 秒
3		逆クランチ	20 秒
4		**Alternating Beat Abs**	20 秒
	休憩		20 秒
5		足を交互に交差	20 秒
6		サイクリング腹筋	20 秒
	休憩		20 秒
7		レッグプッシュ	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 逆クランチ	**20** 秒
		休憩	20 秒
9		● 4ストロークの脚上げ	**x5** 回
10		● **Alternating Beat Abs**	**20** 秒

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.