二の腕引き締め

中級 | 8 min

1		回転二頭筋カール ダンベル	30 秒
2		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
	休憩		15 秒
3		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	x20 回
	休憩		15 秒
4		回転二頭筋カール ダンベル	30 秒
5		ダンベル三頭筋伸ばし ダンベル	30 秒
	休憩		15 秒
6		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	x20 回
	休憩		15 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7



交互に行うハンマーカール

ダンベル

30 秒

8



三頭筋キックバック

ダンベル

30 秒

休憩 15 秒

9



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

x20 回

休憩 15 秒

10



ダンベル三頭筋伸ばし

ダンベル

30 秒

11



三頭筋キックバック

ダンベル

30 秒

12



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

30 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.