夏支度の腹筋トレーニング

中級 | 4 min

1		逆クランチ	40 秒
		休憩	20 秒
2		膝を抱きかかえたX-クランチ	40 秒
		休憩	20 秒
3		4ストロークの脚上げ	40 秒
		休憩	20 秒
4		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	40 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.