女性のための腹筋

初級 | 3 min

1		押し手でクランチ	x10 回
2		4ストロークの脚上げ	x5 回
	休憩		15 秒
3		手を腿に置いたクランチ	x16 回
4		4ストロークの脚上げ	x6 回
	休憩		15 秒
5		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x10 回
6		交互腹筋運動	x7 回
7		4ストロークの脚上げ	x8 回

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.