# 腹斜筋トレーニング

中級 ⏱ 4 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | ダブルツイスト | 30 秒 |
| 2 |  | フットトゥーフット・クランチ | 30 秒 |
| 3 |  | **Oblique Roll Down** | 30 秒 |
| 4 |  | 脚を交差したサイドplank | 30 秒 |

休憩 30 秒

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 |  | **Russian Twist** | 30 秒 |
| 6 |  | フットトゥーフット・クランチ | 30 秒 |
| 7 |  | ダブルツイスト | 30 秒 |
| 8 |  | 脚を交差したサイドplank | 15 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.