超時短腹筋トレーニング

初級 | 3 min | 30 Kcal

1		膝を胸へ引き寄せるクランチ	x30 回
2		脚を垂直に上げて足首に触れるクランチ	x30 回
3		4ストロークの脚上げ	x15 回

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.