식스팩 복근 운동

중급 | ⏱ 4 min

1		완성된 수직의 크런치 운동법	x25 회
2		플로어 와이퍼	x8 회
3		더블 트위스트	x30 회
4		4단계 다리 올리기	x10 회
5		팔굽을 무릎 쪽으로 크런치 하기 - 번갈아 하기	x15 회
6		**Foot 2 Foot Crunch**	x10 회
7		**Crunch with vertical legs and touch of the ankles**	x20 회

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

PDF 워크아웃입니다. 앱에서 완전한 경험을 해보세요.

여기에 기술적 구조가 있습니다. 앱에서 더 풍부하고 역동적인 경험을 만나보세요.

- 🎬 완전한 애니메이션 비디오 가이드
- 🎵 더 나은 트레이닝을 위한 자체 음악
- ⚙️ 맞춤형 타이머 및 설정
- 📅 30일, 60일, 90일 단계별 플랜
- ✨ AI로 생성된 새로운 워크아웃

앱 다운로드

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.