

2017/03/23 発売

カラダを変えていく。

カラダに効く道具 全101. 完全マニュアル!

Tarzan

もっとも使える、
もっとも効く!
テキストだらけの
トレーニング
道具

47102017
No.700
5400円

新品41
限定価格



AEROLIFE



#07 握力ローラー 10分 2-3回 1日 中高 中高	#08 バランスディスク 5-10分 30回 毎日 中 中	#09 フォームローラー 10-20分 毎日 中 低	#10 バランスボール 10分 1-2回 1日 低 低	#11 チューブ 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低	#12 ダンベル 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低
#13 ハンドグリップ 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低	#14 ステップ 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低	#15 フレックスクッション 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低	#16 アンクル&リストウェイト 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低	#17 ストレッチ 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低	#18 スクワット 10分 2-3回 10分 2-3回 毎日 低 低

道具をと
全16ギア

#16 アンクル & リスト ウェイト

ANKLE & WRIST WEIGHT
FOR AEROBIC TRAINING

有酸素能力強化に。
さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に。

このテキスト！
アンクル&リストウェイトは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。

このテキスト！
アンクル&リストウェイトは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。

#14 ステッパー

STEPPER
FOR AEROBIC TRAINING

テクニックも
スペースも
惜しみりません。

このテキスト！
ステッパーは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。

#15 フレックス クッション

FLEXICUSHION
FOR CONDITIONING TRAINING

日頃の生活で
固まりがちな
股関節を柔軟に。

このテキスト！
フレックスクッションは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。

ストレッチ

このテキスト！
ストレッチは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。

スクワット

このテキスト！
スクワットは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。

スプリッドイーグル

このテキスト！
スプリッドイーグルは、
有酸素能力強化に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。
また、さまざまなスポーツの
パフォーマンス向上に効果的。