

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

4700円(税込)
送料別
5400円

新品限定
41
送料別



AEROLIFE



#07 ダンベルローラー 10分 2-3セット 1日 中高 中高	#08 バランスディスク 5-10分 30分 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 2-3セット 1日 低 低	#11 チューブ 10分 2-3セット 1日 低 低	#12 ダンベル 10分 2-3セット 1日 低 低
#13 ハンドグリップ 10分 2-3セット 1日 低 低	#14 ステップ 10分 2-3セット 1日 低 低	#15 フレックスクッション 10分 2-3セット 1日 低 低	#16 アンクルリストウェイト 10分 2-3セット 1日 低 低	#17 ストレッチャー 10分 2-3セット 1日 低 低	#18 ストレッチャー 10分 2-3セット 1日 低 低

道具をとりまくる 全16ギア

#16 アンクル&リストウェイト

ANKLE & WRIST WEIGHT

有酸素能力強化に。日々の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、足首と手首に装着して行うトレーニングです。有酸素能力を強化し、日々のさまざまなスポーツのパフォーマンスを向上させるのに効果的です。

このテキスト！
アンクル&リストウェイトは、足首と手首に装着して行うトレーニングです。有酸素能力を強化し、日々のさまざまなスポーツのパフォーマンスを向上させるのに効果的です。

#15 フレックスクッション

FLEXCUSHION

日頃の生活で股関節を柔軟に。

このテキスト！
フレックスクッションは、股関節を柔軟にするのに効果的なトレーニング器具です。日常生活での股関節の柔軟性を高めるのに役立ちます。

#14 ステッパー

STEPPER

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、狭いスペースでも手軽に有酸素運動ができるのに最適な器具です。テクニックもスペースも惜しみりません。

レステッド・バーカールシンプ

このテキスト！
レステッド・バーカールシンプは、バーカールをより効果的にするためのトレーニング器具です。筋肉をしっかりと鍛えるのに役立ちます。

シット・アンド・リーチ

このテキスト！
シット・アンド・リーチは、柔軟性を高めるのに効果的なトレーニング器具です。日常生活での柔軟性を高めるのに役立ちます。

トウ・クッキング

このテキスト！
トウ・クッキングは、足指の柔軟性を高めるのに効果的なトレーニング器具です。日常生活での足指の柔軟性を高めるのに役立ちます。

レステッド・バーカールシンプ

このテキスト！
レステッド・バーカールシンプは、バーカールをより効果的にするためのトレーニング器具です。筋肉をしっかりと鍛えるのに役立ちます。

ストレッチャー

このテキスト！
ストレッチャーは、柔軟性を高めるのに効果的なトレーニング器具です。日常生活での柔軟性を高めるのに役立ちます。

ストレッチャー

このテキスト！
ストレッチャーは、柔軟性を高めるのに効果的なトレーニング器具です。日常生活での柔軟性を高めるのに役立ちます。