

Tarzan(ターザン) 2017年 12月14日号[テッパン筋トレ50 上半身]

カラダが変わる、筋トレ「動画」付き!

Tarzan®

2巻
増刊
超保存版

上半身

テッパン筋トレ50

- プッシュアップ '01
- エア・クオールドラッグ '02
- インバーテッド・ロウ '03
- バイク・プッシュアップ '04
- ニーレイズ '05
- スライディング・フライ '06
- ファットエレベーター・プッシュアップ '07
- ツイスティングカール&ハンマーカール '08
- インバーテッド・アームカール '09
- ティップス '10
- ダイヤモンド・トライセプス・プッシュアップ '11
- サイドレイズ・ウイズ・サイドプランク '12
- サイドレイズ・ウイズ・スタティックホールド '13
- ドロウイン・アプツイスト '14
- チェア・シット '15
- スキヤバラ・シュラッグ '16
- YTWL '17
- フルアップ '18
- スライディング・ローリアット '19
- ローテーション・プッシュアップ '20
- チェストプレス '21
- ロー・ロウイング '22
- ショルダープレス '23
- トランクカール '24
- ベクトルフライ '25
- トライセプス・エクステンション '26
- ラットフルダウン '27
- アームカール '28
- ラテラルレイズ '29
- ショルダーシュラッグ '30
- ローグリートルソ '31
- ダンベルプレス '32
- インクライン・ダンベルプレス '33
- ダンベルフライ '34
- フレンチプレス '35
- キックバック '36
- ダンベルクランチ '37
- ワンハンド・ベントオーバー・ロウ '38
- ベントオーバー・リアフライ '39
- ショルダープレス '40
- サイドレイズ '41
- フロントレイズ '42
- ダンベルカール '43
- ダンベル・ライストクランチ '44
- ベンチプレス '45
- ベントオーバー・ロウ '46
- バックプレス '47
- アップライトロウ '48
- バーベルカール '49
- トライセプス・エクステンション '50

12/14 2017 No.731 ¥630

発売日: 2017年11月22日

出版: マガジンハウス

PDF

<http://yep.pm/d5tN07Ci5/Bv4cb8Yfa.pdf.rar>

