

Tarzan(ターザン) 2018年 1月11日号(合併号)[テッパン筋トレ50
下半身]

体幹+下半身! 筋トレ「動画」付き。

Tarzan®

Web限定付録
2冊
超保存版

51 スクワット
52 スプリット・スクワット
53 ステイッフレッグド・デッドリフト
54 グルーツ・プリッジ
55 リバー・スランジ
56 ステップアップ
57 スライディング・ランジ
58 スクーター・スクワット
59 プルガリアン・スクワット
60 クロドラフト・ヒップエクステンション
61 クロドラフト・オルタネイト・アーム&レッグ
62 ヒップスラスト
63 シングルレッグ・ヒップスラスト
64 シー・スクワット
65 スライディング・レッグカール
66 サイドライニング・ヒップレイズ
67 ステイッフレッグド・アングルヘップ
68 お尻巻
69 トランクリローテーション with エニボール
70 サイドライニング・ヒップアダクション
71 レッグカール with バランスボール
72 トライアングル・ヒールレイズ
73 ランジ&上体ひねり
74 スプリット・ムーブメント・ストレッチ
75 グルーツ・プリッジ
76 サイドライニング・アウトワード・ローテーション
77 サイドライニング・ヒップアダクション
78 ヒップリフト with バランスボール
79 フロア・バックエクステンション
80 ロー・バック
81 レッグプレス
82 シーテッド・カーフレイズ
83 レッグエクステンション
84 レッグカール
85 キックバック
86 ヒップアダクション
87 ヒップアダクション
88 トウプレス
89 ニーレイズ
90 スクワット
91 デッドリフト
92 スター・ショナリー・ランジ
93 ステップランジ
94 サイドランジ
95 ステップアップ
96 カーフレイズ
97 バックエクステンション
98 スクワット
99 デッドリフト
100 スター・ショナリー・ランジ

テッパン筋トレ50

下半身

1108-2017 1771 2冊
雑誌登録番号 No.732 ¥630 税別

発売日: 2017年12月14日

出版: マガジンハウス

PDF

<https://k2s.cc/file/1fd617c81c1cc/2DTqLyI9B.pdf.rar>