

高機能ダンベルで \ 本格筋トレ / にチャレンジ!

ダンベルトレーニングを自宅で安全・快適に実践するための方法と具体的なプログラムを紹介!

ダンベルの入手法や自宅での環境整備についても解説!



自宅で
楽しむ

ダンベル トレーニング

東海大学 健康学部 教授 有賀 誠司 著



ダンベルの長所が
活かせる50種目を

紹介

経験や目的に対応した
モデルプログラムを

提案

トレーニング開始後に
想定される質問や問題に

対応

A5判・オールカラー184ページ

株式会社 日本写真企画

定価 **1,760** 円(税込)

高機能ダンベルで \ 本格筋トレ / にチャレンジ!



自宅で
楽しむ



ダンベル トレーニング

東海大学 健康学部 教授
有賀 誠司 著



全身を鍛える
ダンベルエクササイズ

経験や目的に
応じた

厳選 **50** × **11** 種目

モデル
プログラム