

全身 ダンベル



こんな方に**オススメ**



一度に多くの
筋肉を鍛えたい…

左右それぞれの手に持ち
自由な動きをすることが
でき**多くの筋肉**を
鍛えられます！



バーベルよりも**自由度が高い**
トレーニングをしたい…

バーベルに比べると重量
が軽く、**可動域が広く**
自由度が高いトレーニ
ングが可能です！