

全身

バーベル



こんな方に**オススメ**



一度に多くの
筋肉を鍛えたい…

例えばスクワット運動を取り入れることで、脚や腹筋等、他の部位も併せて鍛えることが可能です！



実力に合わせて
徐々にレベルアップ
させていきたい…

初心者の方は、まずは重りをつけずにシャフトだけでトレーニングするのがおすすめです！