

トレーニング室 器具内容

* ()内はメーカー 正式製品名

- ① ベルトトレーナー
…
- ② 腹筋台(2台)
…低角度で回数を行うことが効果がある。膝を曲げて行う。
- ③ アブダクション
…外転筋群(足を外側に開く動作の筋肉)を鍛える。
- ④ ステップマシン(ステアクライマー)
…山登りを体感出来る。左右の足が上手く動くように意識することが必要。
- ⑤ エアロバイク
…脈拍がおおよそ120以上には上がらないようにする。
- ⑥ セットバーベル
…上腕二頭筋(力こぶ)、三角筋(肩)を鍛えることができる。
- ⑦ スクワットラック
…バーベルスクワットを行う。
肩に担いで太ももの裏側が床と平行になる位までしゃがむ。
(10回出来たら2.5kgアップしましょう!)
- ⑧ マルチベンチ(フラットベンチ)
…主な種目はダンベルフライ。
- ⑨ ベンチプレス(スーパインプレスベンチ)
…フリーウェイトのベンチプレス。一番人気種目。
- ⑩ インクラインプルベンチ(アジャスタブルインクライン)
…バーベルライフや肩のトレーニング。
- ⑪ ダンベル(アレーセット)
…15kgから35kgまで(10個)。
- ⑫ ダンベル(アレーセット)
…1kgから12kgまで(22個)。
- ⑬ ダンベル(ラバーダンベル)
…40kg(2個)。
- ⑭ インクラインベンチプレス(アジャスタブルベンチ)
…大胸筋の上部を鍛える。
- ⑮ バタフライ(フライ)
…主に大胸筋を鍛える。女性でも出来る。
- ⑯ マルチトレーニングマシン
…別紙記載
- ⑰ エクササイズマット
…新 5枚 旧 6枚

マルチトレーニングマシン

- バーディップス……………肩 胸のトレーニング
- 背筋台
- ローイングマシン(ケーブル)…腕 背中 腹筋 背筋用
- チンニング……………懸垂
- レッグプレス……………スクワットマシン(足のトレーニング)
- ベンチプレス(チェストプレス) 胸 腕のトレーニング
- カーフレイズ……………脹脛 足のトレーニング
- アームカール……………腕のトレーニング
- 腹筋台
- ショルダープレス……………肩のトレーニング
- レッグプレス(レッグカール)…足のトレーニング

