

# トレーニングルーム器具の紹介！！

平成28年9月1日からトレーニングルームの器具がリニューアルしました。  
器具の内容を簡単にご説明します！！



ランニングマシン① 2台  
最大傾斜15度、最高時速18キロ  
コース選択も可能です。



ランニングマシン② 2台  
最高時速10キロ



コードレスバイク① 2台  
膝が痛い方にもお勧めのタイプ。  
消費カロリーやその分の食べ物も  
表示されます。



コードレスバイク② 2台  
消費カロリーやその分の食べ物も  
表示されます。



ニューステップ 2台  
車いすの方のリハビリにも最適！  
(シートが回転し移乗が容易に)  
手と足を連動して動かすことができ  
るトレーニングマシンです。



ラットプルダウン 1台  
肩と広背筋が鍛えられます。



チェストプレス 1台  
ベンチプレスと同じように大胸筋  
などのトレーニングに！



シーテッドロー 1台  
広背筋と肩が鍛えられます。



レッグエクステンション 1台  
太ももの前側(大腿四頭筋)が  
鍛えられます。



レッグカール 1台  
太ももの裏側（ハムストリングス）が鍛えられます。



レッグプレス&カーフレイズ 1台

スクワットと同じ鍛え方ができ、足の置き場所を変えるとふくらはぎも鍛えられます。キュッと締まったふくらはぎを手に入れませんか？



ロウリンク 1台  
ボートと同じ要領で、楽しみながらトレーニングできます。



ソウアスリンク 1台  
バイクのようには見えますが違います。太ももの前側や腹筋、ふくらはぎの前側が鍛えられます。



ショルダーリンク 1台

肩が痛くて上がらない方に本当にお勧めです！！。野球をやられている方の肩や背中中のストレッチにも！



ダンベル・ベンチ・腹筋台

ダンベル1キロから10キロまで取り揃えています。ベンチは角度も変えられます。



逆さぶらさがり健康器 1台

逆立ち効果と背骨伸ばしが同時にできます。腰痛の方にも是非！！！！



トレーニングルーム全景①



トレーニングルーム全景②