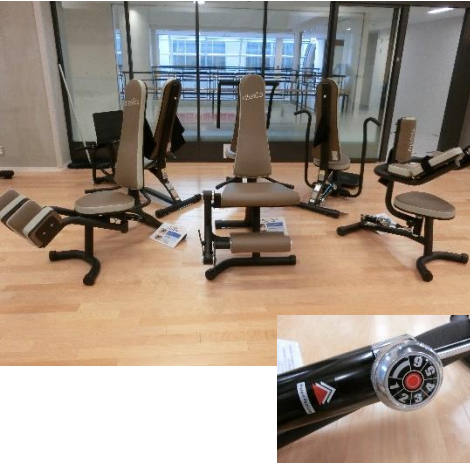


永福体育館 トレーニングルーム紹介

【油圧式トレーニングマシン】



・油圧式マシン6台

負荷設定はダイヤル式で6段階の調節が可能です
往復動作(押すと引く、膝を伸ばすと曲げるなど)に
抵抗がかかり

表裏の筋肉をバランスよく鍛えられます
部位を変えて連続で使用することにより

サーキットスタイルのトレーニングなども可能です
初めての方でも無理なくご利用いただけるマシンです
サーキットトレーニング:筋トレをインターバルを入れずに連続で行うことにより
有酸素運動的な効果があり脂肪燃焼などを促す効果もある効率的なトレーニング方法です
30秒程度継続できる負荷で部位を変えて行います

【ELEVATEマシン】

・ELEVATEマシン5台

自重を負荷として使用するマシンです
傾斜角度を変えることにより強度の設定が可能です。マシンに備えつけのプレートが
スライドすることで動きがでます

座位で使用するマシン2台

伏臥位(うつ伏せ)で使用するマシン3台

使用方法にバリエーションがありダイナミック
な動きで使用可能なものもあります
丁寧な動作で10回程度行える負荷で行います



その他

有酸素マシン(すべて30分の利用制限あり)

- ・トレッドミル(ランニングマシン)6台
- ・アップライトバイク4台
- ・リカンベントバイク(背もたれあり)2台

・フリーウェイト(フラットベンチ1台・ダンベル10kgまで)

- ・腹筋台(アブドミナルベンチ)1台
- ・バックエクステンション1台
- ・アブコースター(腹筋)1台

・レッグトレーナー(ランジなどができるもの)

・ストレッチスペース(およそ5~6人程度)

