

ハンマーストレングス社製・サイベックス社製・フリーモーション社製、アスリートも満足のマシンを設置

ワイドチェストプレス

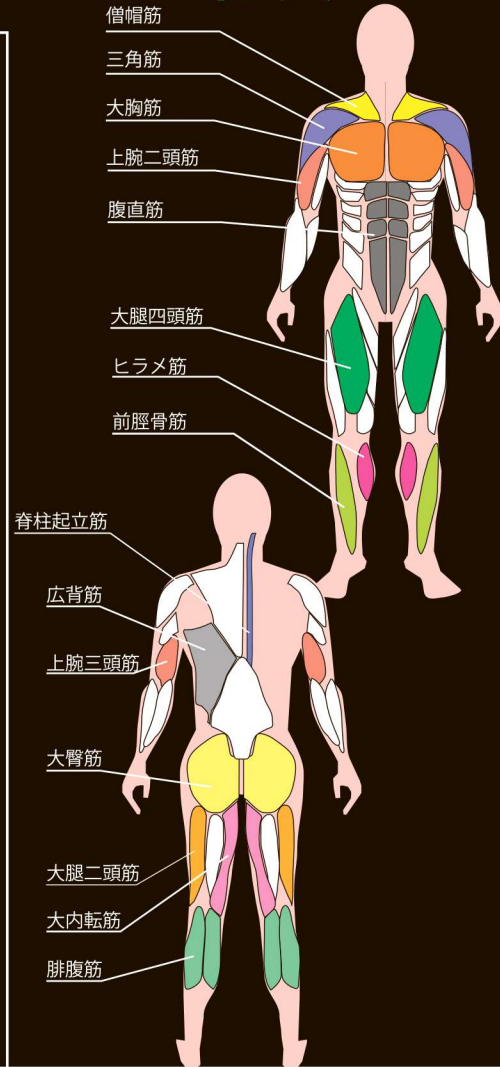


ハンマーストレングス社製
 主働筋：大胸筋・補助筋：三角筋、上腕三頭筋
 主に大胸筋中部と下部を鍛えることができます。ベンチプレスなどと違い、軌道が骨格に合わせて設計されており、高い収縮感を得られます。

DY ロウ



ハンマーストレングス社製
 主働筋：広背筋、僧帽筋
 補助筋：上腕二頭筋
 通常では鍛えにくい広背筋の下部を強化できます。美しいウエストラインやくびれ、背中中の厚みをつけられます。



スーパーインクラインプレス



ハンマーストレングス社製
 主働筋：大胸筋
 補助筋：三角筋・上腕三頭筋
 通常のインクラインプレスよりも更に大胸筋上部を集中的に鍛えられます。男性なら大胸筋の強化、女性なら美しいバストに効果的です。

ベンチプレス



ハンマーストレングス社製
 主働筋：大胸筋・補助筋：三角筋、上腕三頭筋
 バーベルベンチプレスと違い軌道が骨格に合わせているので、どなたでも胸のトレーニングがしやすいマシンです。ベンチプレス強化のための補助の種目としてもご利用いただけます。

ケーブルラットプルダウン



ライフフィットネス社製
 主働筋：広背筋・補助筋：上腕二頭筋
 背中中の広がりを作るのに必須の種目。男性なら広い背中、女性ならくびれを出すために背中中の強化におすすめです。グリップ部分を付け替えて様々なアタッチメントでのトレーニングができます。

ラットプルダウン



ハンマーストレングス社製
 主働筋：広背筋・補助筋：上腕二頭筋
 通常のラットプルダウンよりも軌道が骨格に合わせて設計されており、収縮がより意識しやすいマシンです。左右独立して動くマシンなので片手ずつのトレーニングも可能です。

ディップス



ハンマーストレングス社製
 主働筋：大胸筋、上腕三頭筋
 フォームによって鍛えられる筋肉が変わります。ベンチプレスなどでは鍛えきれない大胸筋下部や、重量を扱う上腕三頭筋のトレーニングが可能です。

フロントプルダウン



ハンマーストレングス社製
 主働筋：広背筋・補助筋：上腕二頭筋
 主に広背筋の下部への収縮がかけやすく、多くの人が苦手な下部を集中して鍛えられます。左右が独立して動くマシンなので片手ずつのトレーニングも可能です。

ケーブルロー



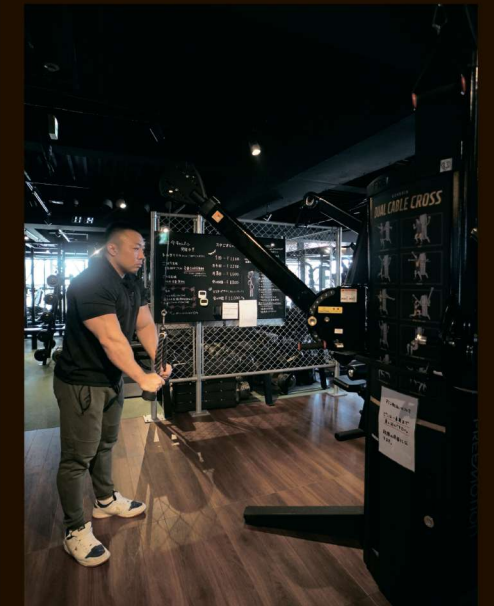
ライフフィットネス社製
 主働筋：広背筋、僧帽筋・補助筋：上腕二頭筋
 広背筋の厚みや、ラットプルダウンでは鍛えにくい下部を強化できます。男性なら背中中の厚みを、女性なら美しいウエストラインやくびれをつけることが可能です。

デュアルラットプルダウン



フリーモーション社製
 主働筋：広背筋・補助筋：上腕二頭筋
 通常のラットプルダウンと違いグリップが2種類あり、軌道が自由なマシン。外側を握ると広背筋の収縮が通常のラットプルダウンより意識しやすく、内側を握ると広背筋下部への刺激が入りやすくなります。

デュアルケーブルクロス



フリーモーション社製
 主働筋：全身
 アタッチメントを付け替えることにより様々なトレーニングができるマシンです。通常のマシンとは異なり、ケーブルの自由な軌道を活かしたトレーニングが可能です。

ウェイトトレーニングから有酸素運動まで、レベルに合わせてマシンを選択できます。

45° レッグプレス



ハンマーstrengス社製
主働筋：大腿四頭筋、ハムストリング、大臀筋
下半身全体をしっかり鍛えることができます。スクワットが苦手な方、腰痛がある方などは安全に下半身を鍛えられます。足を置く位置によってそれぞれの筋肉への負荷が変わります。

レッグエクステンション



サイベックス社製
主働筋：大腿四頭筋
太ももの前側の大腿四頭筋を集中的に鍛えることが可能なマシンです。特に男性はたくましい脚のトレーニングには必須のマシンです。

レッグプレス



サイベックス社製
主働筋：大腿四頭筋、ハムストリング、大臀筋
アーチを描くような軌道で女性が鍛えたい脚の裏側やお尻を鍛えやすいレッグプレスマシンです。重量の設定も細かく変更することができます。なたでも使いやすいマシンとなっています。

フライ/リアデルト



サイベックス社製
主働筋：大胸筋、三角筋
フライマシンとしては大胸筋のストレッチと収縮がかけやすく、胸のトレーニングの仕上げの種目としておすすめです。リアデルトマシンとしては通常は鍛えにくい三角筋後部を鍛えられます。

アームカール



サイベックス社製
主働筋：上腕二頭筋
インクラインダンベルカールに近い動きのマシン。ダンベルと違い負荷が一定なので重量のムラがありません。たくましい力こぶを鍛えるのに効果的です。

ショルダープレス



サイベックス社製
主働筋：三角筋
補助筋：上腕三頭筋
肩のボリュームを作るのに必須のマシン。主に肩の前側を鍛えることができます。肩周りの筋肉の強化や、押す力の強化におすすめのマシンです。

サイドレイズ



フリーモーション社製
主働筋：三角筋
肩の丸みに必要な肩の筋肉の外側を鍛えられます。肩幅が欲しい方、スーツをカッコよく着こなしたい方におすすめのマシンです。左右が独立して動くマシンなので片手ずつのトレーニングも可能です。

ハックスクワット



タフスタッフ社製
主働筋：大腿四頭筋
補助筋：ハムストリング、大殿筋
寝転がって行うスクワットマシン。軌道が固定されているので、通常のスクワットを行うのが難しい方やスクワットが苦手な方でも下半身の強化ができます。

レッグカール



ハンマーstrengス社製
主働筋：ハムストリング
太ももの裏側の筋肉のハムストリングを集中して鍛えられます。特に女性はこの部位の筋肉が弱い方が多く、美しい脚のラインには必須の種目です。

アブベンチ



シンクフィットネス社製
主働筋：腹直筋、背もたれのアーチにより理想的なストレッチ、収縮がかけられ、通常の腹筋運動よりも効率的に腹筋が鍛えられます。

バックエクステンション



フリーモーション社製
主働筋：脊柱起立筋、大殿筋、腰の部分を集中的にトレーニングできます。パッドの位置を調整するとお尻のトレーニングも可能です。

アダクション/アブダクション



サイベックス社製
主働筋：内転筋、外転筋、大殿筋、中殿筋
太ももの内側、外側、お尻周りが鍛えられます。特に脚を引き締めたい女性、ハリがあり丸いお尻を手に入れたい女性におすすめです。

トレッドミル



シュア社製
有酸素運動
スピード調整、傾斜調整が可能、ご自身のキャリア、コンディションに合わせて行ってください。脂肪燃焼と足腰の筋力アップに効果があり安全で簡単に取り組めるマシーンです。