

# 大崎市古川総合体育館 トレーニングルーム マシン一覧

体組成計	Inbody270	1式	体幹強化	振動マシン	2台	有酸素運動	トレッドミル	4台
	多周波数測定によって測定者の健康状態を正確に評価することができます。 測定データから基礎代謝量や右腕・脚、左腕・脚、体幹の筋肉量の状態が把握でき、目的に合った運動をお勧めできます。アスリートはもちろん運動初心者にも活用できるマシンです。	仕様		スポーツクラブ業界で注目の運動器具。 振動板を利用して刺激を受けると身体を支えるため、無意識のうちに姿勢のバランスを取ろうとします。さまざまなポジションから筋肉の緊張感が調整され、身体のバランス(身体アライメント)が調整されます。	仕様		歩く速さを簡単に設定でき各人のペースに合わせて有酸素運動が出来ます。傾斜をつけることで坂道歩行、手摺りがあり安全性も備わっています。	仕様
有酸素運動	バイク	1台	有酸素運動	リカレントバイク	3台	有酸素運動	バイク	1台
	心拍数によって運動効果は変わりますが、より効率よく効果が得られるトレーニングマシンです。バイクで有酸素運動をすることで基礎代謝が高まってくれるので、健康維持できる効果も期待できます。	仕様		代表的な有酸素運動器具。膝に負担の少ないリカレントバイクです。背もたれがあり安定した姿勢で運動が出来るので、初めての方や運動が苦手な方でも安心して使えるツールです。	仕様		心拍数によって運動効果は変わりますが、より効率よく効果が得られるトレーニングマシンです。有酸素運動をすることで基礎代謝が高まり脂肪燃焼効果、健康維持にも効果が期待できます。	仕様
古川総合体育 トレーニングルーム			有酸素運動	クロストレーナー	1台	大胸筋	チェストプレス	1台
				階段をのぼる動作や、ウォーキングの動作、ランニングの動作といったものが含まれるトレーニングマシンです。手と足を動かさずマシンで、全身が宙に浮いている状態のため、関節にかかる負担が少なく運動できます。	仕様		主要部位：大胸筋(胸)、三角筋(肩)、上腕三頭筋(腕) 効果：上半身を鍛える代表的な運動種目で、男性は厚い胸板を、女性はバストアップの効果があります。 特徴：大胸筋に加えて、三角筋や上腕三頭筋も同時に鍛えることができます。	仕様
広背筋	ラットプルダウン	1台	大腿四頭筋	レッグプレス	1台	大腿二頭筋	レッグカール	1台
	主要部位：広背筋(上背)、上腕二頭筋(腕) 効果：男性は逆三角形の体を、女性は背中中のラインを美しく整えます。 特徴：肩甲骨を動かすことでリンパの活性化も見込めます。	仕様		主要部位：大腿全部(大腿四頭筋・ふくらはぎ) 効果：下半身を鍛える代表的な種目です。 特徴：脚の置き方で腿の前面・内側・外側を鍛えられます。	仕様		主要部位：ハムストリングス(大腿裏) 効果：脚の裏側を鍛える運動です。 特徴：肉離れを起こしやすい部位で、リハビリや予防に役立ちます。	仕様
内・外転筋	インナー/アウター サイ	1台	腹直筋	アブドミナル	1台	脊柱起立筋	バック・エクステンション	1台
	主要部位：内転筋、外転筋(ももの内側、外側) 効果：股関節周りを鍛える代表的な種目です。 特徴：大殿筋、中臀筋の強化で横揺れに強い筋肉を作れます。 また、ウェスト引締めにも役立ちます。	仕様		主要部位：腹直筋 効果：腹筋の強化、お腹の引き締め、幅広い年齢層に対応した運動が可能。 特徴：シートに座り安定した姿勢から腹直筋を鍛えることができます。ベンチでは行えない腰痛の方でも安心してトレーニングができます。	仕様		主要部位：脊柱起立筋 効果：腰を安全に鍛えることができ、腰痛予防になります。 特徴：動作のほとんどが下背部の筋肉を使って行います。体の後面の筋肉すべてを動かして動作を行うことができます。	仕様
腹直筋	アブドミナルベンチ	1台	脊柱起立筋	45° バックエクステンション	1台	フリーウェイト	ダンベル	1式
	主要部位：腹直筋(腹)、外腹斜筋(腹側面)、腸腰筋(大腿部付根) 効果：腰痛予防やスッキリしたお腹を目指します。 特徴：体幹部を強化し、バランス力の向上が期待できます。	仕様		主要部位：脊柱起立筋(腰) 効果：腰を安全に鍛えることができ、腰痛予防になります。 特徴：動作のほとんどが下背部の筋肉を使って行います。体の後面の筋肉すべてを動かして動作を行うことができます。	仕様		有酸素運動でも無酸素運動にも使える道具です。ダンベルはより単純な動作にダンベルの重さを加えるため、個々の筋肉を鍛えることができます。	仕様
フリーウェイト	ベンチ	1台	フリーウェイト	ベンチ	1台	楽しく 安全に 体力作り		
	ダンベルを使う際に使用したり、自重負荷でのトレーニング時に活用できます。	仕様		ダンベルを使う際に使用したり、自重負荷でのトレーニング時に活用できます。角度設定が出来るので、背もたれや各部位のホールド等にも活用できます。	仕様			