





SUBARU総合スポーツセンタートレーニング機器一覧表

◇有酸素運動機器




※現在マシンを下記のとおり利用制限しています。

種類	台数	説明
ラポードLXE1200 	12 ↓ 6	走りやすさと関節負担のかかりにくい有酸素運動器具です。安全性を重視するために、走行範囲センサー、および段階式速度上昇を採用し、体カレベルや運動目的に応じてご利用いただけます。
コードレスバイクV77i 	6 ↓ 3	体力測定機能を有したV77iは測定結果を基に体カレベルや運動目的に応じた負荷でのトレーニングが容易に行えます。定脈拍プログラムでは、脈拍でプログラム制御を行うため、安全で効率の高いトレーニングが期待できます。

◇リコンディショニング関連機器




コードレスバイクV67Ri 	6 ↓ 3	リカレントタイプのV67Riは本体中央部を極限まで広く・低く設計されていて本体をまたぐことなく、乗り降りが非常に楽に行えます。腰痛をお持ちの方、リハビリを目的とした方など利用者にやさしいバイクです。
アークトレーナー トータルボディ 	4 ↓ 2	幅広い設定が可能で高齢者からアスリートまで使用可能な機器です。つま先が膝より後ろにいかないようになっており(膝を中心としたモーメントアームが短く)、膝へのストレスが小さくなるように設計されています。抵抗と傾斜を変えることで大腿四頭筋(太もも前面)、大殿筋(お尻)を主に鍛えることができます。

◇油圧式マシン

スキャプラ・プッシュ&プル 	1	どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を調節できます。上半身動作の「押す」「引く」に必要な筋力を一台で効率よくトレーニングすることができます。 【強化される動き】 肩甲骨の上方回旋、下方回旋動作
スキャプラ・アップ&ダウン 	1	どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を安全に調節できます。上半身動作の「持ち上げる」「引き下ろす」に必要な筋力を効率よくトレーニングすることができます。腕と肩甲骨を連動して強化することで正しい姿勢を維持し、安全に筋力アップが行えます。 【強化される動き】 肩甲骨の内転、外転動作
コア&ヒップフレクサー 	1	どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を調節できます。体幹の強化と体幹を固定させた状態での股関節の屈曲力を強化することができて、2種のトレーニングにより、腰痛の予防や正しい歩行・走行を促します。 【強化される動き】 体幹を固定しながらの股関節屈曲動作




<p>GMアブダクター&アタクター</p> 	1	<p>どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を安全に調節できます。中殿筋と内転筋を正確に鍛えることで、骨盤が安定し、立位や歩行時のバランス筋力を向上させます。 【強化される動き】 骨盤、膝の安定性</p>
<p>トリプル・エクステンサー</p> 	1	<p>どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を安全に調節できます。股関節、膝関節、足関節の3関節が連動した伸展動作をサポートし、立つ、歩くといった日常動作、走る、跳ぶなどの競技動作に必要な脚力をアップさせます。 【強化される動き】 姿勢を意識した下半身連動動作(足関節、膝関節、股関節)</p>
<p>ニー・エクステンサー & フレクサー</p> 	1	<p>どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を安全に調節できます。完全伸展できる軌道が膝を安定させる筋肉をアップし、お年寄りからプロアスリートまで、幅広い層の膝まわりのトレーニングやリハビリをサポートします。 【強化される動き】 膝の安定性</p>
<p>ソラシック・ツイスト</p> 	1	<p>どの年代でも目的に合わせたトレーニングができる機器です。油圧式で負荷を安全に調節できます。骨盤と腰椎を安定させ、胸椎を最適な角度で回旋させることで正しい「ひねり運動」を可能にし、腰痛の予防やパフォーマンス向上にも繋がります。 【強化される動き】 胸椎の回旋運動</p>

◇筋カトレーニングマシン



<p>チェストプレス</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、バーやシートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。チェストプレスは、「押す」動作を行うトレーニングで、胸部の強化が期待できます。 【強化される部位】 大胸筋、三角筋、上腕三頭筋</p>
<p>シーテッドロー</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、バーやシートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。シーテッドローは、ハンドルを引く動作によって背中を鍛えるトレーニングで、背筋群の強化が期待できます。 【強化される部位】 広背筋、僧帽筋、三角筋、菱形筋、大円筋</p>
<p>ショルダープレス</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、バーやシートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。ショルダープレスは頭上でウエイトの上げ下げを繰り返すトレーニングで、主に鍛えられる筋肉は、肩や背中の強化が期待できます。 【強化される部位】 三角筋、僧帽筋、上腕三頭筋</p>

<p>ラットプルダウン</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、バーやシートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。ラットプルダウンはウエイトのついたバーを下方向に引くトレーニングで、上背部の強化が期待できます。 【強化される部位】 広背筋、大円筋、上腕二頭筋</p>
<p>レッグエクステンション</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。レッグエクステンションはヒザを伸ばす動作と曲げる動作を繰り返すトレーニングで太ももの強化が期待できます。 【強化される部位】 大腿四頭筋</p>
<p>シーテッドレッグカール</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。シーテッドレッグカールは両膝を曲げ伸ばしする動作を繰り返すトレーニングで太ももの強化が期待できます。 【強化される部位】 ハムストリングス</p>
<p>レッグプレス&カーフレイズ</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、バーやシートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。両膝を曲げ伸ばしする動作を繰り返すトレーニングで下半身の強化が期待できます。 【強化される部位】 大腿四頭筋、大臀筋、下腿三頭筋</p>
<p>フライ</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートやアームパッドの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。フライは、腕を胸の前で開閉するという動作を繰り返すトレーニングで胸の強化が期待できます。 【強化される部位】 大胸筋</p>
<p>クランチ</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートやアーム回転軸の位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。体を丸める動作を繰り返すトレーニングで腹部の強化が期待できます。 【強化される部位】 腹直筋</p>
<p>バックエクステンション</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートや膝当ての位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。背中を後ろに倒す動作を繰り返すトレーニングで背中中の強化が期待できます。 【強化される部位】 脊柱起立筋</p>
<p>アブドミナル&バック</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートやパッドの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。腹筋動作の場合は、身体を前に倒し元の姿勢に戻る動作、背筋動作の場合は、身体を後ろに倒し元の姿勢に戻る動作を繰り返すトレーニングで、背中中の強化が期待できます。目線を床に落とすイメージで身体を倒してください。 【強化される部位】 腹直筋、脊柱起立筋</p>

<p>ロータリートローサー</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、胸当てに合わせシートの高さを調節して正しい姿勢でご利用ください。両手でグリップを握りパッドから胸が離れないように腰をひねる動作を繰り返すトレーニングマシンです。脇腹の強化が期待できます。 【強化される部位】 腹斜筋</p>
<p>アダクション&アブダクション</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。ウエイトによる負荷調節ができ、座って太ももの開閉動作を行うことで足の内側と外側の筋肉にアプローチするため、脚の引き締め効果が期待できます。 【強化される部位】 内転筋群、外転筋群</p>
<p>トータルヒップ</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、股関節が回転軸と会うようにステップの高さを調節して正しい姿勢でご利用ください。行う運動に合わせてスタート角度を調節することで下半身の様々な筋群の強化が期待できます。 【強化される部位】 大内転筋、腸腰筋、中臀筋、大臀筋</p>
<p>プルダウン</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、ハンドルを上げ下げする動作を繰り返すトレーニングで、上半身(広背筋、大円筋、上腕二頭筋)の強化が期待できます。 【強化される部位】 広背筋、大円筋、上腕二頭筋</p>
<p>レッグプレス</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。両膝を曲げ伸ばしする動作を繰り返すトレーニングで下半身の強化が期待できます。 【強化される部位】 大腿四頭筋、大臀筋、下腿三頭筋</p>
<p>アブドミナル</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、シートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。上半身を固定させ、そこから体幹を屈曲させる腹筋運動を行うトレーニングです。 【強化される部位】 腹直筋</p>
<p>ブラポートール</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。ウエイトによる負荷調節、高さと水平位置を調節してご利用ください。体幹筋力と負荷能力を同時に高めることができ、立位による様々な使用方法により、上半身・下半身・あらゆる部位の強化が期待できます。</p>
<p>チェストプレス</p> 	1	<p>筋カトレーニングマシンです。マシンのウエイトを調整し、バーやシートの位置を調節して正しい姿勢でご利用ください。チェストプレスは、「押す」動作を行うトレーニングで、胸部の強化が期待できます。 【強化される部位】 大胸筋、三角筋、上腕三角筋</p>

<p>ベントレグアブドミナル</p> 	1	<p>筋力トレーニングマシンです。足を器具に固定し体を丸める動作をすることで腹部の強化が期待できます。 【強化される部位】 腹直筋</p>
<p>45°バックエクステンション</p> 	1	<p>筋力トレーニングマシンです。足を器具に固定し背中を後ろに倒す動作を繰り返すトレーニングで背筋の強化が期待できます。 【強化される部位】 脊柱起立筋</p>
<p>フラットアジャスタブルベンチ</p> 	1	<p>ベンチの角度をインクライン(高く)出来るトレーニングベンチです。様々な使用方法により様々な部位の強化が期待できます。</p>

◇その他

<p>フラットベンチ</p> 	1	<p>様々な使用方法により様々な部位の強化が期待できます。</p>
<p>クロームダンベルセット</p> 		<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,14,16,18,20kgを1セットずつ揃えています。 様々な使用方法により様々な部位の強化が期待できます。</p>