

# 可児市B&G海洋センタートレーニングルーム機器一覧

(QRコードは機器説明動画が見れます。※外部リンクへ接続します。)

## 1. チェストプレス



強化部位：胸（大胸筋）

## 2. フライ



強化部位：胸（大胸筋）

## 3. アブミナル&バック



強化部位：腹&背中（腹直筋&脊椎起立筋）

## 4. ラットアイソレータ



強化部位：背中&腕（広背筋&三頭筋）

## 5. レッグプレス&カーフレイズ



強化部位：太もも&ふくらはぎ  
(大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋)

## 6. アダクション&アブダクション



強化部位：太もも（内&外）  
(内転筋群 & 中臀筋)

### 7. レッグカール&エクステンション



強化部位：太もも（前&後ろ）  
（大腿四頭筋&ハムストリングス）

### 8. ロータリートーン&ツイスト



強化部位：ウエスト（外腹斜筋・内腹斜筋）

### 9. ショルダープレス



強化部位：肩（三角筋）

### 10. シーテッド・ロー



強化部位：背中（広背筋）

### 11. スミスマシン



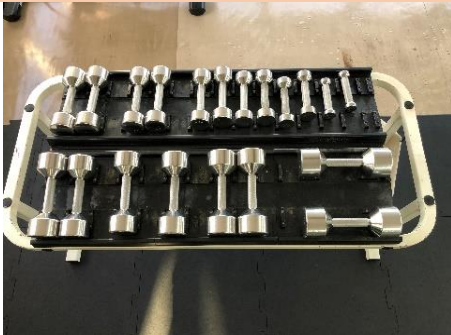
ストッパー付で安心、安全に  
高度な運動も実現

### 12. バーベルセット



バーベル 3kg～44kg

### 13.ダンベルセット



ダンベル 1kg～10kg

### 14.腹筋台



脚部を固定して安定した腹筋運動をサポート

### 15.背筋台



脚部を固定して安定した背筋運動をサポート

### 16.リカレントバイク



座位、腰部を安定させての心拍機能向上の運動をサポート

### 17.エアロバイク



座位での心肺機能向上の運動をサポート

### 18.スピニングバイク



上級者向けインドアサイクル  
負荷設定20段階

### 19.トレッドミル



ウォーキングからハイスピードまで幅広い有酸素運動  
速度、時間、距離、消費カロリーを設定

### 20.クロストレーナー



腕部、胸部、背部、臀部の筋肉をシェイプ  
全身運動を兼ねたハードな有酸素運動

### 21.ステップマシン



下半身強化を兼ねたハードな有酸素運動

### 22.パーフェクトボディ



筋肉の緊張をほぐすクーリングダウン時に使用

### 23.コアトレチェア



体幹トレーニング機器  
メニュー内容も豊富

### 24. ジョーバ



体幹トレーニング