

トレーニング器具

(※一部器具を除き、令和4年11月18日から新しい器具になりました。)

	製品名	数量
1	チェストプレス	1
2	フライ	1
3	アブミナル&バック	1
4	ラットアイソレータ	1
5	レッグプレス&カーフレイズ	1
6	アダクション&アブダクション	1
7	レッグカール&エクステンション	1
8	ロータリートーソ&ツイスト	1
9	ショルダープレス	1
10	シーテッド・ロー	1
11	スミスマシン	1
12	バーベルセット	1式
13	ダンベルセット	1式
14	腹筋台	1
15	背筋台	1
16	リカンベントバイク	2
17	エアロバイク	4
18	スピニングバイク	1
19	トレッドミル	8
20	クロストレーナー	2
21	ステップマシン	1
22	パーフェクトボディ	1
23	コアトレチェア	2
24	ジョーバ	2

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



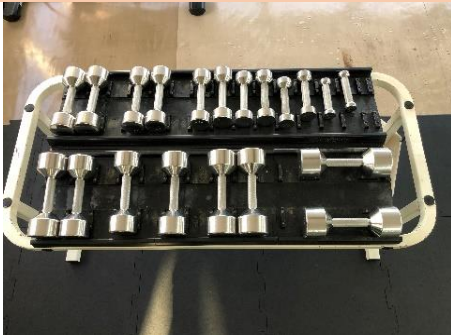
ストッパー付で安心、安全に
高度な運動も実現

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