

ヴィーブルトレーニングルームマシン・器具のご紹介①

A:筋力トレーニングマシン関連

<p>① フライ</p> <p>胸</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>② チェストプレス</p> <p>胸</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>③ レッグプレス & カーブレイズ</p> <p>下半身</p>  <p>最大量：200kg</p>	<p>④ シーテッドロウ</p> <p>背中</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>⑤ ラットプルダウン</p> <p>背中</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>⑥ アームカール & エクステンション</p> <p>上腕</p>  <p>最大量：75kg</p>
<p>⑦ バックエクステンション</p> <p>背中</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>⑧ トータルヒップ</p> <p>下半身</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>⑨ バックエクステンションベンチ</p> <p>背面</p> 	<p>⑩ ベントレッグアブドミナル</p> <p>腹筋</p> 	<p>⑪ アブアイソレータ</p> <p>腹筋</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>⑫ ロータリトース & ツイスト</p> <p>腹筋</p>  <p>最大量：100kg</p>
<p>⑬ レッグカール & エクステンション</p> <p>下肢</p>  <p>最大量：100kg</p>	<p>⑭ バタフライ</p> <p>胸</p>  <p>最大量：65kg</p>	<p>⑮ ディッピング</p> <p>二の腕</p>  <p>最大量：87kg</p>	<p>⑯ シーテッドレバーロウ</p> <p>上半身</p> 	<p>⑰ スミスマシン</p> <p>上半身 下半身</p>  <p>最大量：180kg</p>	<p>⑱ ベンチプレスセット (バーベルセット)</p> <p>上半身</p> 
<p>⑲ チン&ディップ</p> <p>腕</p> 	<p>⑳ ダンベル 10セット</p> <p>腕</p>  <p>重量：1～10kg</p>	<p>㉑ ダンベル4セット</p> <p>腕</p>  <p>最大量：10～30kg</p>	<p>㉒ アタッチメント</p> 	 <p>最大量：240kg</p> <p>マシンが豊富です！鍛えたい部位にあったマシンがそろってます！</p> <p>※各写真の右上●の中は、トレーニングすると効果のある部位です</p>	

ヴィーブルトレーニングルームマシン・器具のご紹介②

B:有酸素運動マシン関連

<p>① エアロバイク</p>  <p>自転車</p> <p>台数：4台</p>	<p>② リカンベントバイク</p>  <p>自転車</p> <p>台数：3台</p>	<p>③ トレッドミル</p>  <p>ウォーキング ランニング</p> <p>台数：4台</p>	<p>④ ステッパー</p>  <p>全身運動</p> <p>台数：1台</p>	<p>⑤ エリプティカル</p>  <p>全身運動</p> <p>台数：1台</p>
---	--	---	---	---

C:その他マシン・リラクゼーションマシン関連

<p>① ベルトバイブレーター</p>  <p>コリ ほぐし</p>	<p>② マッサージチェア</p>  <p>全身 ほぐし</p> <p>台数：1台</p>	<p>③ バレルローラー・ テーブルローラー</p>  <p>コリ ほぐし</p>	<p>④ アジャストベンチ</p>  <p>角度付 ベンチ</p>	<p>⑤ フラットベンチ</p>  <p>フリー ベンチ</p> <p>台数：4台</p>
---	--	---	--	--

D:小道具関連

<p>① ストレッチポール</p>  <p>全身 ほぐし</p>	<p>② ハーフポール</p>  <p>全身 ほぐし</p>	<p>③ ソフトジム</p>  <p>フリー</p>	<p>④ 腹筋ローラー</p>  <p>腹筋 強化</p>	<p>⑤ バランスボール</p>  <p>体幹 強化</p>
<p>⑥ バランスディスク</p>  <p>上半身 強化</p>	<p>⑦ うれっこストレッチングEX</p>  <p>ふくらはぎ 伸ばし</p>	<p>⑧ バランスディスク</p>  <p>体幹 強化</p>	<p>⑨ メディシンボール</p>  <p>上半身 下半身</p>	<p>⑩ フォームローラー</p>  <p>全身 ほぐし</p>