

# 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

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

※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

# 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

① エアロバイク  台数：4台	② リカンベントバイク  台数：3台	③ トレッドミル  台数：4台	④ ステッパー  台数：1台	⑤ エリプティカル  台数：1台
--	---	---	---	---

## C:その他マシン・リラクゼーションマシン関連

① ベルトバイブレーター  台数：1台	② マッサージチェア  台数：1台	③ バレルローラー・テーブルローラー 	④ アジャストベンチ 	⑤ フラットベンチ  台数：4台
--	--	--	---	---

## D:小道具関連

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