



【有酸素系トレーニングマシン】 持久力(心肺機能)を高め、脂肪燃焼や筋力の向上を図るのに効果的です。

エアロバイク(2台)	ランニングマシン(3台)	クロストレーナー(1台)	ニューステップ(1台)
<ul style="list-style-type: none"> ・自転車に乗りペダルをこぐ動作により関節に負担なく運動ができます。 ・体力測定・運動プログラムから選んでトレーニングができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード調節によりランニング・ウォーキングが楽しめます。 ・屋外の不陸や着地の衝撃がなく安全に運動ができ、内蔵の運動プログラムを選んで多様なトレーニングができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腕と足を交互にこぐ動作を繰り返すマシンで、上半身と下半身が同時に鍛えられます。 ・ペダルに足を付けたままの運動で足首やひざへの負担が少ないのが特徴です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安定姿勢で楽に運動が行えます。 ・低負荷から高負荷まで自在に設定でき、安全かつ効果的にできる全身運動機器です。 ・シートが横向きに回転し乗り降りしやすくリハビリ向けでもあります。
			

【筋力トレーニングマシン】 ボディメイク、筋力アップ、健康の維持、シェイプアップ、リハビリなどに効果的です。

主に下半身を鍛えるトレーニングマシン

水平レッグプレス	レッグカール	レッグエクステンション	ヒップアダクション/アブダクション
<ul style="list-style-type: none"> ・主にお尻や太ももの強化に効果があります。 ・下半身の多くの関節を動かしてトレーニングするため関節可動域回復や下半身全体の強化などリハビリにも効果的です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・主に太ももの裏側をきたえます。 ・膝を曲げる動作に使っている筋肉(ハムストリングス)を強化します。 ・パッドの角度が変えられるため関節可動域の調節ができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・太ももの前側を主に鍛えます。 ・膝を伸ばす動作に使う筋肉(大腿四頭筋)を強化します。 ・パッドの角度が変えられるため関節可動域の調節ができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・股関節を広げる動作でお尻回り、太ももの横(外転筋)を開いた股関節を閉じる動作で太ももの内側(内転筋)や恥骨筋などを鍛えます。 ・足全体が引き締まり、膝関節の変形(O脚/X脚)などの改善に効果があります。
			

主に上半身を鍛えるトレーニングマシン

トーン	ロウイング	チェストプレス	ベントレックアブドミナル
<ul style="list-style-type: none"> ・前屈動作で腹筋、反らす動作で背筋を鍛えることができます。 ・反動をつけずに運動ができるため、安全で効果的に筋肉を鍛えることができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・背中、肩、二の腕を鍛えます。 ・水平グリップでは肩甲骨周りの筋肉、肩関節の曲げ伸ばしに効果があります。 ・垂直グリップでは肩甲骨より下側の筋肉、二の腕に効果があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸・肩・二の腕を鍛えます。 ・水平なグリップは主に胸や肩、垂直のグリップは二の腕を鍛えたいときに使用します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腹筋を鍛えることができます。 ・シートの傾斜を変えることで負荷に強弱をつけたり、足や頭の位置を変えることで腹筋の鍛えたい部位を変えることもできます。
			

バックエクステンション
<ul style="list-style-type: none"> ・背筋、脊柱起立筋(姿勢を維持する筋肉)を鍛えます。 ・自重負荷でのトレーニングができます。 ・ひねる動作を入れられるため腹斜筋も鍛えることができます。


<トレーニングの組み立て例>

① 筋力アップ目的の方
 (有酸素はウォーミングアップ程度、筋トレは8~10回を3セットが目安です)
有酸素運動(20分) + 筋力トレーニング7種目程度(40分)

② 脂肪燃焼目的の方
 (筋トレでは大きな筋肉を鍛えて基礎代謝量を上げましょう)
筋力トレーニング4種目(20分) + 有酸素運動(40分)



※トレーニング前後にはストレッチを行いケガのないようにしましょう。