

既存トレーニング機器及び運動の種類一覧表
(美原総合スポーツセンター)

既存のトレーニング機器名称		既存のトレーニング機器等で実施可能な運動の種類(トレーニング部分)	機器機能	対応機器数	備考
有酸素系	トレッドミル (ライフフィットネス)	有酸素運動 ランニング ウォーキング	速度 2.0km/h～14.0km/h 傾斜率 0.0%～15.0%	8	
	エアロバイク (ライフフィットネス95CS)	有酸素運動 自転車こぎ	負荷制御範囲 50～500w 不可設定 25段階	5	
	エアロバイク (ライフフィットネス95RS リカンベントタイプ)	有酸素運動 自転車漕ぎ	負荷制御範囲 50～500w 制御体重 110kg以下 不可設定 25段階	5	
	クロストレーナー (ライフフィットネス95XS)	有酸素運動	負荷設定 25段階	5	
筋トレ系	ラットマシン (テクノジムMNLCCNN0)	大円筋・広背筋	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚)	1	
	マルチプーリー (テクノジムMB43)		片側荷重 1.25kg～35kg (ウェイト枚数 16枚 2.5kgのプレート有)	1	
	ベクトラル リバーズフライ (テクノジムMNNCCNN0)	大胸筋・背中上部	荷重 5～55kg (ウェイト枚数 11枚) 2.5kgのプレート有	1	
	チェストプレス (テクノジムMNFCCNN0)	三角筋前部・大胸筋	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚) 2.5kgのプレート有	1	
	ショルダープレス (テクノジムMNECCNN0)	三角筋	荷重 2.5～65kg (ウェイト枚数 14枚) 2.5kgのプレート有	1	
	マルチヒップ (テクノジムMNDCCNN0)	腸腰筋・内転筋群・大臀筋・中臀筋	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚) 2.5kgのプレート有	1	
	アダクター アブダクター (テクノジムMNOCCNN0)	内転筋群 中臀筋	荷重 5～50kg (ウェイト枚数 10枚) 2.5kgのプレート有	1	
	レッグプレス (テクノジムMNACCNN0)	大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋	荷重 5～190kg (ウェイト枚数 20枚)	1	
	ローロー (テクノジムMNHCCNN0)	大円筋・菱形筋・広背筋	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚) 2.5kgのプレート有	1	
	ローワーバック (テクノジムMNGCCNN0)	脊柱起立筋	荷重 2.5～65kg (ウェイト枚数 14枚) 2.5kgのプレート有	1	
	トータルアブドミナル (テクノジムML83NN)	腹直筋	荷重 2.5～95kg (ウェイト枚数 20枚) 2.5kgのプレート有	1	
	ロータリートーツ (テクノジムML50NN)	外腹斜筋・内腹斜筋	荷重 2.5～65kg (ウェイト枚数 14枚) 2.5kgのプレート有	1	
	レッグエクステンション (テクノジムMNICCNN0)	大腿四頭筋	荷重 2.5～80kg (ウェイト枚数 17枚) 2.5kgのプレート有	1	
	レッグカール (テクノジムMNICNN0)	ハムストリングス	荷重 5～80kg (ウェイト枚数 20枚) 2.5kgのプレート有	1	
	スミスマシン	フリーウェイト		1	
	クロームダンベル1～10kg	フリーウェイト		1	
	ダンベル 1～5kg	フリーウェイト		2	
	ダンベル 12kg・14kg・16kg・18kg・20kg・22kg・24kg・ 26kg・28kg・30kg	フリーウェイト		1	
	インクラインベンチ	フリーウェイト		1	
	腹筋台	フリーウェイト		2	
	フラットベンチ	フリーウェイト		1	
その他	マッサージ機	リラクゼーション		4	
	バレルローラー	リラクゼーション		1	
	ベルトバイブレーター	リラクゼーション		2	
	血圧計	計測機器		1	
	体重計	計測機器		1	
	体脂肪測定器	計測機器		1	