

原池公園体育館トレーニング機器調達・設置提案書 (運動の種類及び対応機器等比較表)

[illegible]

原池公園体育館トレーニング機器調達・設置提案書
(運動の種類及び対応機器等比較表)

既存の機器・器具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	提案内容		
					運動の種類(トレーニング部分)	機器機能	対応機器数
有酸素系	◆トレッドミル (ラボードLX2200) 有酸素運動 ランニング、ウォーキング	速度 1.0km/h～18.0km/h 傾斜率 0.0%～15.0%	8				
	◆エアロバイク (コードレスバイク V75i) 有酸素運動 自転車漕ぎ	負荷制御範囲 10～250w 制御体重 110kg以下	5				
	◆エアロバイク (コードレスバイク V65Ri 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 10～250w 制御体重 140kg以下	5				
	◆クロストレーナー (エリプティカル E916) 有酸素運動	負荷設定 20段階	5				
	◆ジョーバ フィットネス施設向 有酸素運動 コアトレーニング	適応身長150～185cm 体重制限100kg以下 時間設定機能付 速度調節 手動9段階 自動コースあり	2				
筋トレ系	◆チェストプレス (BB4002) (三角筋前部、大胸筋)	荷重6.0～108.5kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆シーテッド・ロー (BB4102) (大円筋、菱形筋、広背筋)	荷重3.0～85.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆ショルダープレス (BB4202) (三角筋)	荷重3.0～85.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆ラットプルダウン (BB4302) (大円筋、広背筋)	荷重2.0～104.5kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆レッグエクステンション (BB4402) (大腿四頭筋)	荷重3.0～76.8kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆シーテッド・レッグカール (BB4502) (ハムストリングス)	荷重2.0～55.3kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆レッグプレス&カーフレイズ (BB4602) (大腿四頭筋、大臀筋、下腿三頭筋)	荷重8.0～213.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆フライ (BB4702) (大胸筋)	荷重3.5～65.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆クランチ (BB4802) (腹直筋)	荷重2.5～105.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆バックエクステンション (BB4902) (脊柱起立筋)	荷重4.0～106.5kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆トータルヒップ (BB5102) (腸腰筋、内転筋群、大臀筋、中臀筋)	荷重2.5～64.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆アダクション (BB5202) (内転筋群)	荷重2.0～55.3kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆アブダクション (BB5302) (中臀筋)	荷重2.0～55.3kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆ロータリートース&ツイスト (BB5002) (外腹斜筋、内腹斜筋)	荷重1.5～54.8kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆マルチプーリー (BB5402)	荷重2.0～54.0kg (ウエイト枚数 20枚)	1				
	◆クロームダンベル1～20kg フリーウエイト		1				
	◆ダンベルラック クロームダンベル専用 フリーウエイト関連	ペイントタイプ 1～20kgの内15ペア用	1				
	◆フラットベンチ フリーウエイト		2				
	◆ベントレッグアブドミナル フリーウエイト		2				
	◆パレルローラー リラクセーション		2				