







★サンコー体育館トレーニング機器紹介★ (R2.11.1 時点)

サンコー体育館トレーニング室には、トレーニング機器が16種類21台あります！

NO	機器の種類	機器の使い方・鍛えられる箇所	台数
1	スキャブラ・プッシュ&プル 	シートに深く座り、アームを握ります。肩甲骨を引き付けるように負荷をかけます。肩甲骨の可動性向上と、正しい姿勢の確保を目的にトレーニングできます。 ※負荷を調整できます。	1台
2	GM アブダクター&アダクター 	シートに背中を付けて寝そべるように座り、脚をパッドに乗せます。脚を内側・外側に動かして、股関節まわり(中臀筋や内転筋)を鍛えます。片足のみでも利用可能です。 ※負荷を調整できます。	1台
3	トリプルエクステンサー 	肩甲骨を寄せたポジションでパッドを肩に当てて立ちます。正しい姿勢でスクワットし、股関節・膝関節・足関節の連動した伸展運動を行うことで脚力の向上につながります。 ※負荷を調整できます。	1台
4	ニー・エクステンサー&フレクサー 	シートに深く座り、両脚をパッドにはめます。完全伸展・屈曲運動を行うことで、膝まわりを安定させる筋力を向上させます。片足のみでも利用可能です。 ※負荷を調整できます。	1台

<p>5</p>	<p>ソラシック・ツイスト</p> 	<p>シートに深く座り、両手でグリップを握ります。肘を胸の高さまで上げ、目線を正面に保ちながら、上半身を左右に回旋させます。背骨を軸に上半身をひねり、強化することで腰痛予防やパフォーマンス向上につながります。</p> <p>※負荷を調整できます。</p>	<p>1台</p>
<p>6</p>	<p>ZERO-i チェスト・エクステンション</p> 	<p>シートに深く座り、脚元のバーを踏み込むと同時に、持ち手に両肩（両手）を当てます。脚元のバーを動かし、負荷をかけることで、肩甲骨まわりの筋肉のストレッチができます。</p> <p>※負荷を調整できます。</p>	<p>1台</p>
<p>7</p>	<p>ZERO-i ヒップ・フレックス</p> 	<p>脚やお尻をシートに乗せ、後ろ足を伸ばします。脚や手でシートに反動をつけて動かすことで、股関節まわりのストレッチができます。</p> <p>※負荷を調整できます。</p>	<p>1台</p>
<p>8</p>	<p>ラボード LX2100</p> 	<p>電源を入れ、スピードを調整し、レーンの上を走ります。ジョギングやランニングによる、有酸素運動を行うことで、全身の筋力と持久力を強化します。</p>	<p>2台</p>

<p>9</p>	<p>アークトレーナー</p> 	<p>電源を入れ、負荷を調整し交互に踏み込みます。連続で踏み込み運動を行うことで、有酸素運動と太ももを中心に筋力を強化します。</p>	<p>2台</p>
<p>10</p>	<p>ツインアジャスタープーリー</p> 	<p>器具の取り付けや、負荷（重り）を調整し、様々なトレーニングが行えます。胸筋を中心とした上半身に加え、下半身の筋力を強化します。</p>	<p>1台</p>
<p>11</p>	<p>ペクアイソレータ</p> 	<p>シートに深く座り、負荷（重り）を調整します。脚でプレートを踏み込み、同時に手元のグリップを握ります。力を入れながら腕を閉じます。動作を繰り返すことで、腕や胸まわりの筋力を強化します。</p>	<p>1台</p>
<p>12</p>	<p>コードレスバイク V65Ri</p> 	<p>シートに深く座り、負荷を調整します。ペダルに脚を置き、左右交互に漕ぎます。下半身を中心に筋力を強化します。</p>	<p>3台</p>

13	<p>コードレスバイクV75</p> 	<p>シートに深く座り、負荷を調整します。ペダルに足を置き、左右交互に漕ぎます。下半身を中心に筋力を強化します。</p>	2台
14	<p>アドミナルボード</p> 	<p>ボードの高さなどを調整し、脚をバーに固定します。上半身を起こすことで、腹筋を中心としたインナーマッスルを強化します。</p>	1台
15	<p>45°バックエクステンションベンチ</p> 	<p>脚をバーに固定します。上体を起こすことで、腹筋や背筋を中心に筋力を強化します。</p>	1台
16	<p>ニューステップ</p> 	<p>シートに深く座り、負荷を調整します。プレートを踏み込み、下半身の筋力を強化します。</p>	1台

その他

- マット・・・・・・2枚
- 体重計・・・・・・1台
- 体組成計・・・・1台
- 血圧計・・・・・・1台

～利用者の皆さまへ～

NO.1～7は9月より導入した新しい機器になりますので、ぜひご利用ください。

初めて当施設をご利用される方は、講習（施設や機器の説明）を受講する必要があります。
開催日時等の詳細については、市公式HPをご確認ください。

トレーニング機器（特に、NO.10ツインアジャスタープーリー）での、トレーニングを終了する際は、機器をゆっくりと元の位置に戻してください。持ち手部分を急に手放すと、ワイヤーや重り等が衝撃に耐えられず、故障の原因になります。

NO.12、13のコードレスバイクの利用開始時は、ゆっくりと踏み込んでください。また、無理やりペダルを漕がないよう、適切な負荷でのご利用をお願いします。

皆さまのお越しを心より、お待ちしております！