


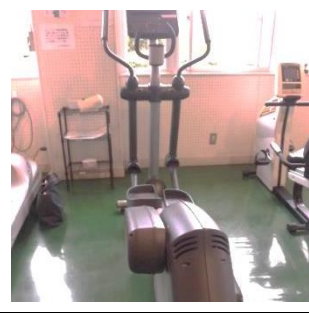




山口南総合センター トレーニングルーム機器一覧

★ 配布用は受付にございます。

【有酸素系】

①ラポード LX2100	②③ラポード LXE1200	④ラポード NEXT	⑤クロストレーナー	⑥⑦コードレスバイクV67ri	⑧⑨⑩コードレスバイクV70
					

歩幅測れます

ノーマルタイプ







歩幅測れます

ぶちきつい・・・(-_-)!

リクライニングタイプ

経年劣化が・・・

【上半身】

⑪チェストプレス 胸(大胸筋)	⑫ショルダー・プレス 肩(三角筋)	⑬フライ 胸(大胸筋)	⑭シーテッド・ロー 背中(広背筋,僧帽筋)	⑮ラットプルダウン 背中(広背筋)	⑯マルチ・プーリー 全身
					

厚い胸板、二の腕細く

隆々とした肩周り

隆々とした大胸筋

盛り上げる僧帽筋、美しい背中、肩甲骨周り

上腕をイジめ抜く

【下半身】

⑰レッグエクステンション 太もも前(大腿四頭筋)	⑱シーテッド・レッグカール 太もも後(ハムストリングス)	⑲レッグプレス&カーフレイズ 太もも・ふくらはぎ	⑳SER アダクション& アブダクション 内転筋・外転筋	㉑ トータルヒップ 太もも・おしり
				

太い筋肉、代謝UP

普段使わないからより重要

スクワット、ふくらはぎも

重要な股関節周り

ヒップアップ!

【体幹】

㉒アブドミナル&バック 腹・背中(腹直筋他)	㉓ロータリートーン&ツイスト わき腹(腹斜筋)	㉔バックエクステンション 背中(脊柱起立筋)	㉕バックエクステンションベンチ 背筋用ボード	㉖アブドミナルボード 腹筋用ボード
				

機械で腹筋、背筋


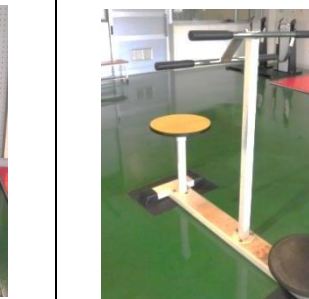
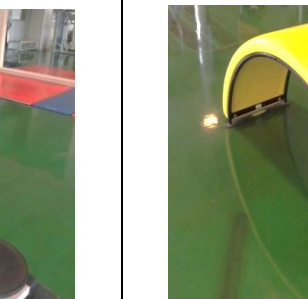
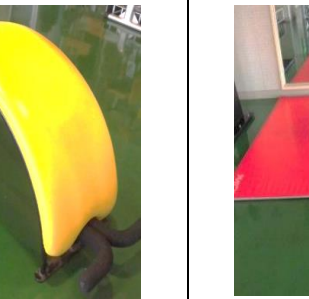
スイング系強化、ウエスト引締め

何気に気持ち良い

アクロバティックに背筋を

腹筋をイジめ抜く

【ストレッチ系】

㉗ベルトバイブレーター	㉘ツイストマシン	㉙カールストレッチベンチ	㉚ストレッチマット
			

● 冷暖房完備・無料

● お得な回数券もございます。