

## 安佐南区スポーツセンター トレーニング室

### ウェイトトレーニングマシンリニューアルのお知らせ

長年ご使用いただいた、ウェイトトレーニングマシンを  
**3月16日(火)**に新機種にリニューアルします。

**3月17日(水)**からは、新機種となりますのでご了承ください。なお、新機種は、これまでと同じメーカーのもので、基本的な取り扱い方法は変わりませんが、ご不明な点などがありましたら、お気軽に、トレーニングスタッフまでお問い合わせください。

# 3/17(水)~

## ウェイトトレーニング リニューアル!!

### ①レッグプレス

〔主に効果のある部位〕

大腿四頭筋  
大臀筋



リニューアル!!  
(新機能追加)

大腿前部・下腿部の種目をこの1台に集約。



レッグプレス&カーフプレス



### ②レッグエクステンション

←〔主に効果のある部位〕

大腿四頭筋



### ③レッグカール

〔主に効果のある部位〕→

ハムストリング



リニューアル!!  
(2機種合体)

ムーヴァブルプーリーシステム(動滑車機構)は筋・関節への負担を軽減した、使用者にやさしいマシン。



レッグカール&エクステンション



### ④トータルヒップ

〔主に効果のある部位〕

腸腰筋  
内転筋群  
中臀筋



リニューアル!!

臀部・股関節周辺のバリエーション豊かなトレーニングが可能。



トータルヒップ



### ⑤フライ

〔主に効果のある部位〕

大胸筋

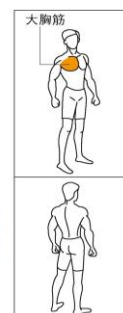


リニューアル!!

独自のサークルワークは大胸筋への刺激をさらに増大。



フライ



### ⑥チェストプレス

〔主に効果のある部位〕

三角筋(前部)  
大胸筋



リニューアル!!

より集中しやすいヴァーティカルポジションでの動作は、目的とする大胸筋への刺激をさらに増大。



チェストプレス



## ⑦ショルダープレス

〔主に効果のある部位〕  
三角筋

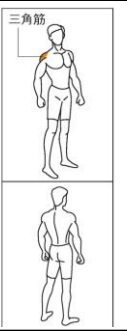


リニューアル!!

直線的な上下軌道は、  
よりフリーウェイトに近い感覚を実現。



ショルダープレス



## ⑧シーテッドローイング

〔主に効果のある部位〕  
大円筋  
広背筋  
菱形筋

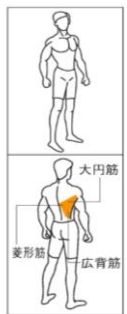


リニューアル!!  
(名称変更)

縦・横の両グリップで上背部の隅々まで効果的に  
トレーニング。



シーテッド・ロー



## ⑨ハーフプーリー

〔主に効果のある部位〕  
大円筋  
広背筋



リニューアル!!  
(名称変更)

ムーヴァブルプーリーシステム(動滑車機構)は、  
筋・関節への負担を軽減。



ラットプルダウン



## ⑩アームエクステンション

〔主に効果のある部位〕  
上腕三頭筋



リニューアル!!  
(新機能追加)

ムーヴァブルプーリー  
システム(動滑車機構)は、  
筋・関節への負担を  
軽減した使用者に  
やさしいマシン。



アームカール&エクステンション



## ⑪ロータリートーン

〔主に効果のある部位〕  
外腹斜筋  
内腹斜筋



リニューアル!!

独自のプリローダー機構は容易に  
両腹斜筋を刺激。



ロータリートーン&ツイスト



## 新規導入!!

腹筋・背筋の  
トレーニングを  
この1台に集約。



アブドミナル&バック



〔問合せ先〕

安佐南区スポーツセンター

TEL:082-848-2411

FAX:082-848-2432

