

## トレーニングルームで利用できる器具

### ・トレッドミル(ランニングマシン) 4台



ランニングやウォーキングを屋内で行える器具です。ペースや傾斜を設定することができるため自分自身にあった有酸素運動ができます。

### ・アップライトバイク 2台



自転車のようにペダルを漕いで運動を行う器具です。ランニングよりも膝への負担をかけずに有酸素運動を行うことができます。

### ・リカンベントバイク 2台



ペダルを漕いで運動を行う器具です。アップライトバイクとは違い、背もたれ付きで身体が安定し、ペダルが前にあるため、膝や腰が悪い方にもおすすめです。

### ・クロスレーナー 2台



クロスカントリーのような動きで運動を行える器具です。関節に過度な負荷をかけずに上半身と下半身を使う運動ができます。

・リカンベントクロスレーナー



座りながら上半身と下半身を使った運動を行える器具です。座った状態での全身運動だけでなく上半身、下半身に分けての運動も行えるので高齢者におすすめです。

・サーキットステーション 6種類



複数の筋力トレーニング機器が組み合わさった器具です。各種の機器を組み合わせることで全身を鍛えられます。

・ストレッチマシン 4種類



各種類ごとにそれぞれの筋肉の柔軟性を高めることができる器具です。バネの反動を利用して硬化した身体を伸ばすことができます。

・コアトレチェア 1台



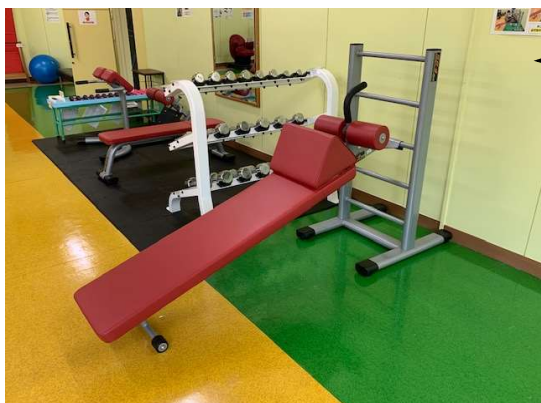
座りながら椅子の振動や動きで体幹を鍛えられる器具です。座るだけでトレーニングやストレッチができるため高齢者におすすめです。

・ソニックス 1台



音波の力を使って血流促進や筋肉のコリをほぐすことができる機器です。振動がかなり強いいため、乗り物酔いのする方はご注意ください。

・アブドミナルボード 1台



自重での腹筋トレーニングができる器具です。角度を変えることで負荷を加えることができます。

・バックエクステンションベンチ 1台

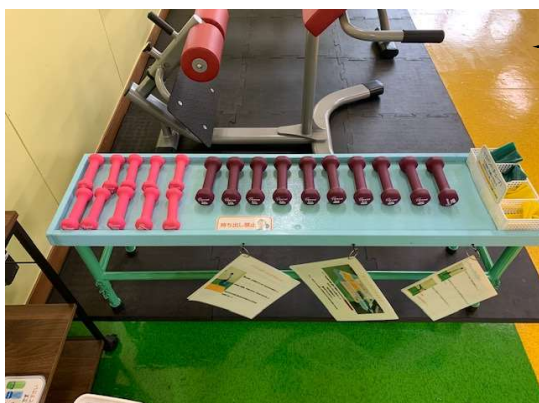


自重での背筋トレーニングができる器具です。

・ダンベル 2種類

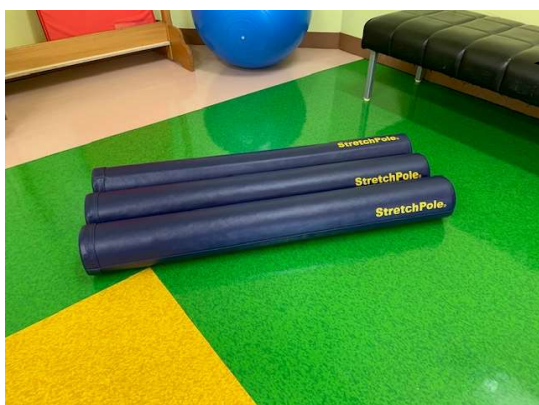


・クロームダンベル  
1kg～10kg 各2本



・ラバーダンベル  
0.5kg、1kg 各10本

・ストレッチポール 3本



ストレッチ等のセルフケアを行う  
器具です。猫背や骨盤のゆがみ  
等を緩和できます。