

ユメックスアリーナ トレーニングルーム マシン一覧

★フリーウェイト

☆スミスマシン



初期負荷：7.0kg

ウェイト積載耐荷重：200kg

(片側100kg)

☆スーパインプレスベンチ



バーベルシャフト：20.0kg

耐久荷重：450kg

☆フラットベンチ



☆フラットアジャスタブルベンチ



傾斜調節：9段階
(0°~90°)

座面調節：4段階

☆セットダンベル【1kg~10kg(1kg刻み)、12kg~20kg(2kg刻み)】



☆45°バックエクステンションベンチ



☆ベントレッグアブドミナル

2台



傾斜調節：6段階