

ユメックスアリーナ トレーニングルーム マシン一覧

★筋力トレーニングマシン(油圧マシン)

全機種負荷レベル：1～6

☆スカプラ・プッシュ&プル(チェストプレス/ロウ)



特長

上半身動作の『押す』『引く』に必要な筋力を1台で効率よくトレーニング。肩甲骨の可動性向上と正しい姿勢の確保につながります。

☆スカプラ・アップ&ダウン(ショルダープレス/ラットプル)



特長

上半身動作の『持ち上げる』『引き下ろす』に必要な筋力を1台で効率よくトレーニング。胸と肩甲骨を連動して強化できることで、正しい姿勢を維持し、安全に筋力アップが行えます。

☆コア & ヒップフレクサー (アブドミナル/ニーアップ)



特長

体幹の強化と体幹を固定させた状態での股関節の屈曲力の強化。
2種類のトレーニングにより腰痛の予防や正しい歩行・走行を促します。

☆GMアブダクター & アダクター (ヒップアブダクション/アダクション)



特長

体幹の強化と体幹を固定させた状態での股関節の屈曲力の強化。
2種類のトレーニングにより腰痛の予防や正しい歩行・走行を促します。

☆ニー・エクステンサー & フレクサー(ダブルニーエクステンション/フレクション)



特長

完全伸展できる軌道が膝を安定させる筋力をアップ。お年寄りからプロアスリートまで幅広い層の膝周りのトレーニングやリハビリをサポートします。

☆ソラシック・ツイスト(トorsoローテーション)



特長

骨盤と腰椎を安定させ、胸椎を最適な角度で回転させることで正しい「ひねり運動」を実現。腰痛予防やパフォーマンス向上にも繋がります。