

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(ウェイトスタックマシン)

☆アブドミナル&バック (腹直筋、脊柱起立筋)

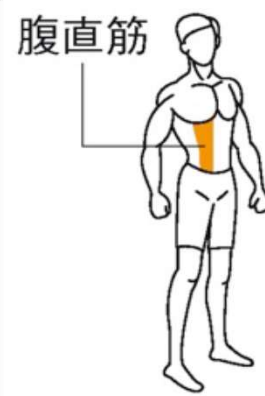


【アブドミナル(腹直筋)】

負荷：2.0kg～62.0kg

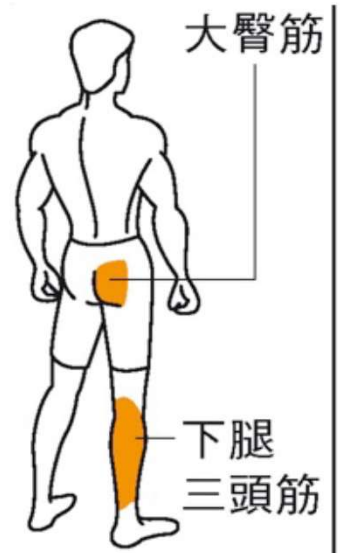
【バック(脊柱起立筋)】

負荷：2.0kg～82.0kg



☆レッグプレス&カーフレイズ (大腿部・下腿部)

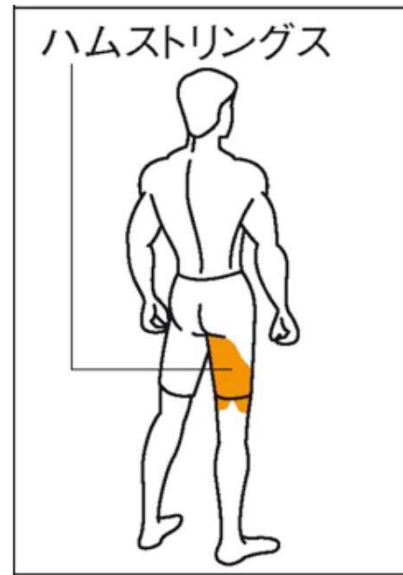
負荷：8.0kg～208.0kg



☆シーテッド・レッグカール (ハムストリングス)



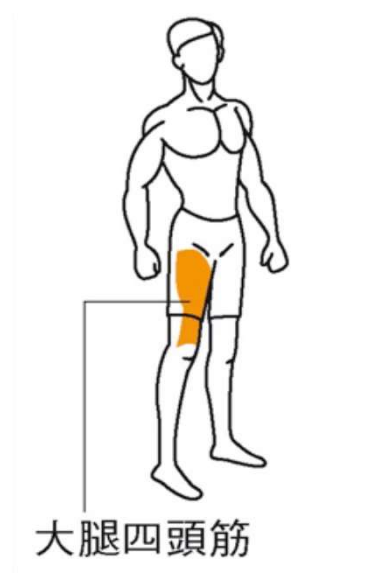
負荷 : 2.0kg ~ 54.0kg



☆レッグエクステンション (大腿四頭筋)



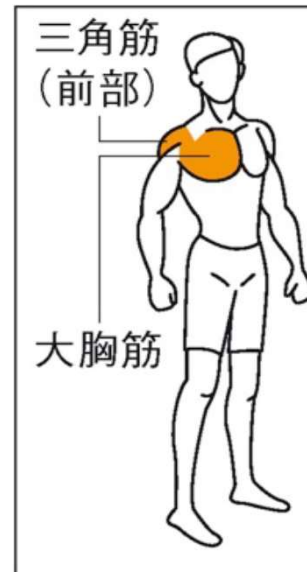
負荷 : 3.0kg ~ 75.0kg



☆チェストプレス（大胸筋）



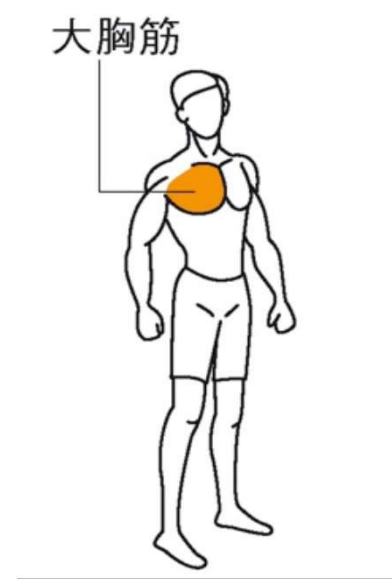
負荷：6.0kg～106.0kg



☆フライ（大胸筋）



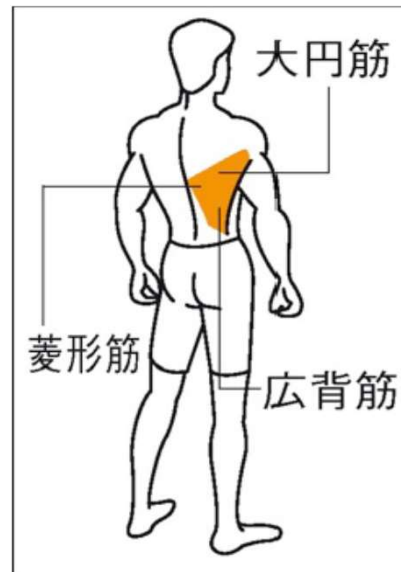
負荷：3.5kg～63.5kg



☆シーテッド・ロー（広背筋）



負荷：6.0kg～86.0kg



☆ラットプルダウン（広背筋）



負荷：2.0kg～102.0kg

