

総合体育館のトレーニング機器を更新しました

令和7年9月1日より、総合体育館トレーニング室に設置しているトレーニング機器を更新(新規導入)しました。機器の名称と運動効果等は次のとおりです。健康維持や増進のためのエクササイズから、スポーツ時のパフォーマンス向上や筋力増強等のトレーニングまで幅広く効果的ですので、ぜひご利用ください。

■筋肉トレーニング機器

(1) チェストプレス(MATRIX VERSA)

- ・左右独立したアームで自然なトレーニングを実現。
- ・上半身の胸部を中心とした筋力強化に効果的です。

【トレーニング部位】大胸筋、上腕三頭筋、三角筋



(2) ラットプルダウン(MATRIX VERSA)

- ・左右独立したアームで自然なトレーニングを実現。
- ・上半身の背部を中心とした筋力強化に効果的です。

【トレーニング部位】広背筋、菱形筋、上腕二頭筋



(3) レッグエクステンション／カール(MATRIX VERSA)

- ・1台で①脚の伸展(レッグエクステンション)②脚の屈曲(レッグカール)の両方のトレーニングが可能です。

【トレーニング部位】ハムストリングス／大腿四頭筋



(4) レッグプレス／カーフプレス 1台(MATRIX VERSA)

- ・脚の主要な筋肉を効率的かつ快適に鍛える汎用性の高いマシンで下半身全体のトレーニングが可能です。

【トレーニング部位】大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、腓腹筋、ヒラメ筋



(5) ファンクショナルトレーナー・ハンドルパッケージ付(MATRIX VERSA)

- ・2本の独立したケーブルを使用し、あらゆる方向の動きに対応できる多機能トレーニングマシンです。アームの高さや角度を自由に調整でき、日常動作やスポーツ動作に近いエクササイズが可能です。
- ・アジャスタブルアブベンチを使用することで、トレーニングのバリエーションを増やせます。



(6) アジャスタブルアブベンチ(MATRIX MAGNUM)

- ・自重を利用した腹筋のトレーニングが可能です。

【トレーニング部位】股関節伸筋群、腹直筋、内外腹斜筋



(7) バックエクステンションベンチ(MATRIX MAGNUM)

- ・自重を利用した背筋のトレーニングが可能です。

【トレーニング部位】脊柱起立筋群

