

長崎市民体育館 トレーニング室 器具一覧

2017年7月現在

【有酸素運動】

ランニングマシン 6台
エアロバイク 8台
エアロクライム 1台

【筋力トレーニング】

コンビネーショントレーナー9種類(ウェイト式)

- | | | |
|--------------|--------------|-----------|
| ①スーパインベンチプレス | ②レッグプレス | ③ショルダープレス |
| ④レッグカール | ⑤レッグエクステンション | ⑥バタフライマシン |
| ⑦ラットマシン | ⑧スクワット | ⑨バックハイパー |

【筋力トレーニング器具】

- ・リストローラー ・リストマシン ・チェストウエイト(クウォーターサークル) ・レッグカール
- ・スリムトレーナー ・懸垂用鉄棒 ・クライミングロープ ・レッグプレスマシン(加重可)
- ・ローイングマシン ・レッグエクステンション ・40kg、50kgベンチプレス(加重可)
- ・セットダンベル1kg~20kg ・ユニットバーベル10kg~50kg ・巻きウエイト0.5kg、1kg
- ・ディッピングバー ・50kgスクワット(加重可)

【柔軟、ストレッチ、マッサージ】

- ・スタイリー ・ツイスト ・バレルローラー ・ベルトバイブレーター ・ストレッチマット
- ・バランスボール ・ストレッチポール ・ダンスバー ・肋木

【備品】

- ・インクラインベンチ ・アブドミナルボード ・ダンベルジャンプ台 ・ステップベンチ
- ・フラットベンチ ・アームカール台 ・アームカールバー ・スクワットラック
- ・バーベル用ゴムマット一式 ・ダンベルシャフト ・バーベルシャフト

【身体計測】

- ・握力計 ・血圧計 ・体重計 ・身長計 ・体脂肪計