

山県市総合体育館 トレーニングルーム



ランニングマシーン

傾斜調整付
有酸素運動 ウォーキング・ランニング
1台



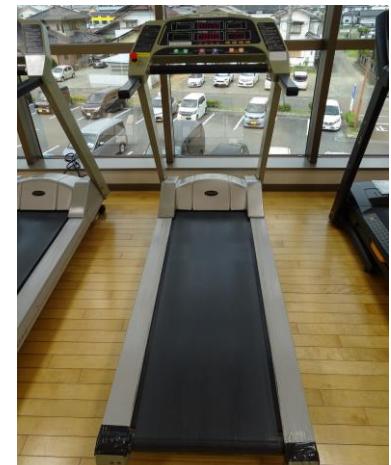
ランニングマシーン

傾斜調整付
有酸素運動 ウォーキング・ランニング
3台



ランニングマシーン

傾斜調整付
有酸素運動 ウォーキング専用
女性・シニア優先 1台



ランニングマシーン

傾斜調整付
有酸素運動 ウォーキング専用
女性・シニア優先



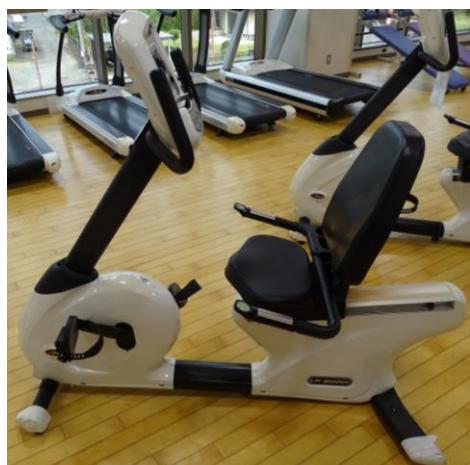
ランニングマシーン

傾斜なし
有酸素運動 ウォーキング専用
女性・シニア優先



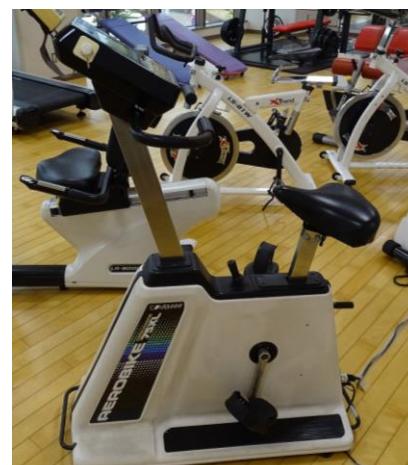
エアロバイク

スピinnバイク
有酸素運動 脚部筋力パワー強化
2台



エアロバイク

リカンベントバイク
有酸素運動 脚部筋力パワー強化
2台



エアロバイク

エアロバイク
有酸素運動 脚部筋力パワー強化
1台



アブドミナルボード

腹筋トレーニング用機器
腹直筋等のトレーニング
ボード2台

山県市総合体育館 トレーニングルーム



スミスマシン

軌道が安定するため、安全にベンチプレスやスクワット等ができる
1式



ダンベル

1kg～15kgまでのウェイト
腕や肩、上半身の筋力強化



ストレッチコーナー

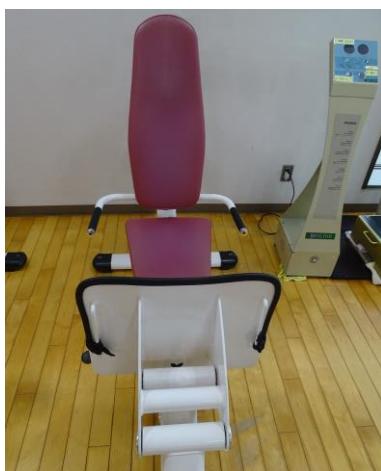
ストレッチマット2枚、ストレッチメニュー
掲示、手すり、バランスボール、補助具



バックエクステンション

効果部位:広背筋

1台

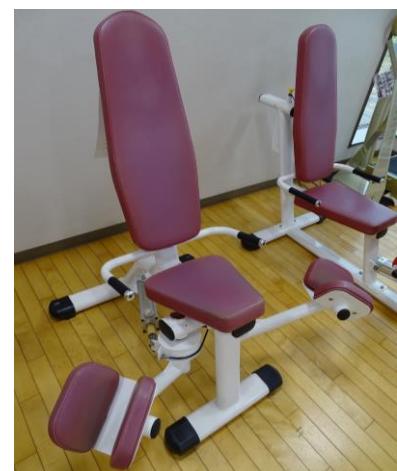


レッグプレス

油圧式 脚の伸展

効果部位:脚

1台



アブダクション/アダクション

油圧式 脚の外転、内転

効果部位:ももの内側、外側

1台



レッグエクステンション

油圧式

効果部位:ももの前

1台



チェストプレス

油圧式

効果部位:胸、腕

1台



ショルダープレス

油圧式

効果部位:肩

1台

山県市総合体育館 トレーニングルーム



ジョーバマシーン

乗馬フィットネスマシン
効果部位:ウエスト
1台



ブルブル振動マシーン

ブルブルとした細かい振動を体に伝えることで筋肉を鍛えるフィットネスマシン
1台



バイブレーションマシーン

ブルブルとした細かい振動を体に伝えることで筋肉を鍛えるフィットネスマシン
1台



懸垂棒

ぶら下がり、懸垂運動
2台



身長・体重計

身長計、デジタル体重計
体組成計



握力計

握力測定
2台



背筋力計

背筋力測定

1台



血圧計

血圧測定

1台



マッサージ機

リラクゼーション

1台

山県市総合体育館 トレーニングルーム



トレーニングルーム出入口



コインロッカー、休憩コーナー



受付カウンター



ウォータークーラー、洗面所



情報コーナー