

ウェイト式マシン

重りで負荷を調整するマシンです。腹・足・背中など鍛える部位ごとに形状が異なり、さまざまな種類があります。重りの数はピンを移動することで調節可能。負荷を自由に変えながら筋肉を鍛えられます。



ラットプルダウン〈背中〉

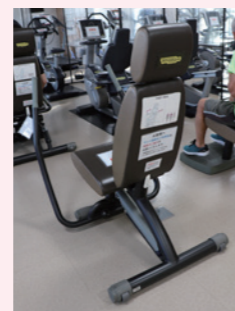
レッグプレス〈脚〉

筋力



ダンベル・ベンチ

重量のバリエーションが豊富なダンベルと、背もたれの角度を調節できるベンチです。鏡で姿勢を確認しながら鍛えます。



チェストプレス〈胸〉



ショルダープレス〈肩〉

油圧シリンダーで負荷をかけるマシンです。ウェイト式マシンと同様に部位ごとに種類があります。早く押し出すには強い力で、ゆっくり押し出すには弱い力で動かす仕組みのため、動かす速度で負荷を調整します。体力に自信がない人やトレーニングの始めに使うのがおすすめ。

ストレッチマット

厚手でクッション性があるマットです。伸ばしたい部位ごとに10～20秒ずつ伸ばすことで、血行促進やけがの予防効果があります。ビナスポにはビデオ教材を見ながらできるスペースも。



ストレッチ



トレーニング室で 寒さに負けない体づくり

市民活動推進課 ☎(235)4794 文化スポーツ課 ☎(235)4927

寒さが続き運動する機会が減りがちな季節ですが、トレーニング室で体づくりをしませんか。市は、公共施設3施設に高校生以上が利用できるトレーニング室を設置しています。予約不要で手軽に利用でき、常駐のトレーナーに相談もできます。初心者から上級者まで利用できる設備を、持久力・筋力などの分野別に紹介します。

持久力



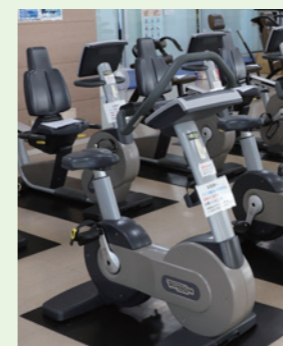
トレッドミル

ウォーキングやランニングができるマシンです。足元のベルトコンベヤーが回ります。速度や傾斜を自由に調整可能でテレビも付いています。下半身が鍛えられます。



アップライトバイク

自転車と同じ動きでトレーニングできるバイク型のマシンです。動き慣れた動作のため初心者にもおすすめ。脚や体幹が鍛えられます。



リカンベントバイク

背もたれがあるバイク型のマシンです。上半身を動かさず脚だけでこぐイメージ。腰と背中が背もたれで支えられるので体力に自信がない人にもおすすめ。



いつでもサポートします！

各施設のトレーニング室にトレーナーが常駐しています。「マシンの使い方が分からない」「どんなトレーニングをしたらいいか分からない」などの困りごとや質問は、いつでもご相談ください。

