

北九州市障害者スポーツセンター トレーニング室 トレーニングマシン 一覧表(2024年3月)

No.	マシン名称	
有酸素	①～⑥	トレッドミル (歩く・走る)
	⑦～⑧	トータルボディ (ペダル足こぎ・手こぎ)
	⑨～⑪	エルゴメーター (ペダル足こぎ)
	⑭～⑰	リカンベントバイク (ペダル足こぎ・背もたれあり)
	⑱	ステッパー (階段上り)
	⑳～㉒	クロストレーナー (足こぎ走り)
筋力トレーニング	㉔～㉕	レッグプレス (太もも)
	㉖	アブドミナル (腹)
	㉗	ロータリートーソ (横腹)
	㉘	レッグエクステンション (太もも前)
	㉙	レッグカール (太もも裏)
	㉚	アブダクタ (おしり・太もも)
	㉛	バックエクステンション (背中)
	㉜	オーバーヘッドプレス (肩まわり)
	㉝～㉞	チェストプレス (胸・二の腕)
	㉟	アームクロス (胸)
	㊱	デュアルアジャスタブルプーリー (多用途)
	㊲	ローイング (背中)
	㊳	ラットプルダウン (背中)
	㊴	スーパープルオーバー (胸・背中)
	㊵	ベンチプレス (胸・二の腕)
	㊶	ディップ&チンアシスト (腹筋群)
㊷	アブドミナルボード (腹)	

有酸素運動系マシン

● 脂肪燃焼、心肺機能改善など

筋力トレーニング系マシン

● 筋力アップ、基礎代謝改善など