

恵那市健康体力センター設置マシン

◆ウエイトトレーニングマシン

	マシン名	鍛える部位	台数
1	レッグプレス	大腿四頭筋/二頭筋	1
2	シーテッドレッグカール	大腿二頭筋	1
3	レッグエクステンション	大腿四頭筋	1
4	ヒップアダクター/アブダクター	内転筋/外転筋	1
5	チェストプレス	大胸筋	1
6	ショルダープレス	三角筋	1
7	バイセップ/トライセップ	上腕二頭筋/三頭筋	1
8	ラットプルダウン	広背筋	1
9	アブドミナル	腹直筋	1
10	バックエクステンション	脊柱起立筋	1

◆有酸素系マシン

1	トレッドミル		5
2	クロストレーナー		3
3	エアロバイク		2
4	リカンベントバイク		3
5	風神雷神	無酸素パワー系	1

◆フリーウエイト

1	パワーラック		2
2	インクラインベンチ		1
3	ベンチプレス		1
4	ベンチ		2
5	腹筋台		2
6	背筋台		1
7	セットダンベル	1kg~30kg	各2本
8	プレート(50Φ)	20kgX6、15kgX6、10kgX6、 5kgX10、2.5kgX8、1.25kgX6	
9	プレート(28Φ)	20kgX10、10kgX8、 5kgX6、2.5kgX12、1.25kgX10	
10	50mmバー		2
11	28mmバー		3

