



DISPORT  
MINAMIUONUMA

# デポスポーツ南魚沼

## トレーニングルーム



公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社



南魚スポーツパラダイス

## 油圧抵抗式筋力向上マシンの特徴と負荷

	油圧抵抗マシン	ウエイト（おもり）式
抵抗負荷	発揮筋力に応じる	おもりの重量による
運動様式	主導筋／拮抗筋の往復運動	主導筋の単一運動
筋肉損傷及び筋肉痛	起こしにくい	筋肉痛（筋肉損傷）を起こす
高強度トレーニング	限界がある	重量の変更が容易

### ・発揮した力に応じて、抵抗負荷がかかります。

⇒自分の運動能力の範囲内での運動となるため、無理のない負荷の運動ができます。筋肉に過剰な負荷をかけることはありません。

### ・疲労により、発揮される筋力が低下していくと、油圧抵抗も同調して低下します。運動を停止すれば、その時点で負荷が 0 となり、安全かつ、ケガが起こりにくいとされています。

⇒抵抗する負荷は、速く押す（引く）と大きくなり、ゆっくり押す（引く）と小さくなります。言い換えれば、速く押す（引く）場合は大きな力が必要になり、ゆっくり押す（引く）場合は小さな力で済みます。したがってトレーニングの効果を高める為には、『速く押す（引く）』事を意識して運動を行いましょう。

### ・往復抵抗方式により、1 台のマシンで、拮抗する2種類の筋力トレーニングができます（スクワットは除く）。

### ・油圧抵抗は、6段階のダイヤルにより切り替えることができます。

<ダイヤル別 トレーニングの目的・効果の一例>

ダイヤル目盛	運動回数	目的・効果
1 ~ 2	20 ~ 30	筋持久力を高めます。
3 ~ 4	7 ~ 12	筋力を高めます。
5 ~ 6	3 ~ 5	高めた筋力を発揮する力や、筋パワーを高めます。

# 油圧式筋力向上マシン

## ショルダープレス/ラットプルダウン

～～肩・背中まわりの引き締めにも有効～～

主に、肩／背中を鍛えます。

運動に伴い、上腕部も鍛えられます。

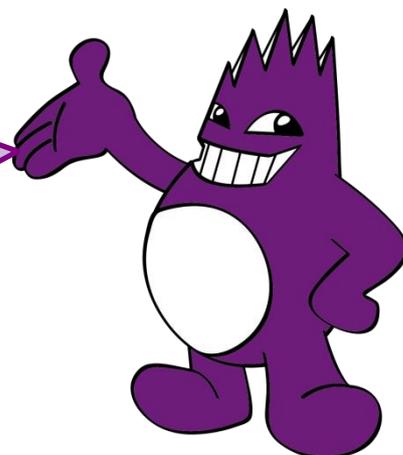


### 【鍛えられる主な筋肉】

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋

／ 広背筋・大円筋・菱形筋

- ・グリップの位置で、鍛えられる部位が変わります。
- ・肩が上がらないように、首を長く保つイメージで行いましょう。



## チェストプレス／ロウイング

～～上半身の引き締め、バストアップに有効～～

主に、胸／背中を鍛えます。  
運動に伴い、肩や上腕部も鍛えられます。

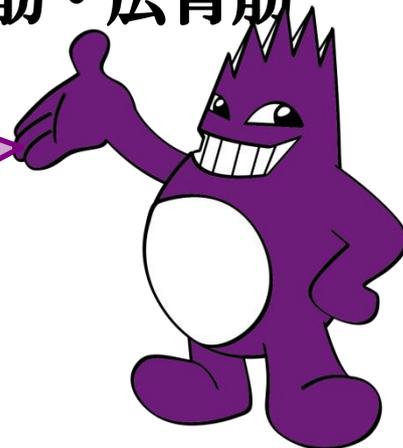


### 【鍛えられる主な筋肉】

大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

／大円筋・三角筋・広背筋

- ・背中がパットから、離れないように行いましょう。
- ・ヒジが下がらないように、肩・ヒジ・手首の高さを保ちながら行いましょう。



## ニーエクステンション/フレクション

～～太ももの引き締めにも有効～～

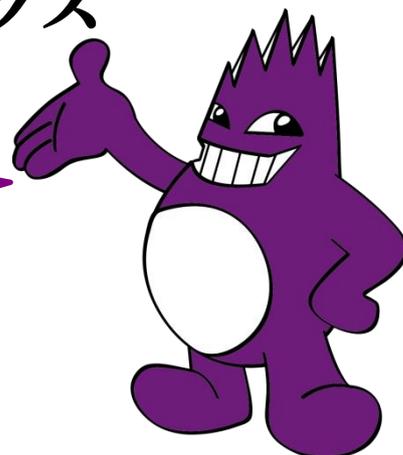
太ももの前側/太ももの後側を鍛えます。



【鍛えられる主な筋肉】

大腿四頭筋/ハムストリングス

- つま先は、まっすぐ上をむけて行いましょう。



# 油圧式筋力向上マシン

## ヒップアップダクション / アダクション

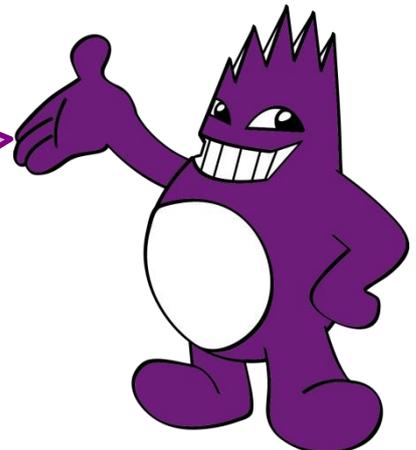
～～ヒップアップや内ももの引き締めにも有効～～  
お尻の上部 / 太ももの内側を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

中臀筋 大臀筋 / 大内転筋

- ・グリップをにぎり、身体をしっかりと保持しながら行いましょう。
- ・ヒザに痛みが出る場合は、運動を中止しましょう。



# 油圧式筋力向上マシン

## トーンローテーション

～～ウエストの引き締め、サイズダウンに～～

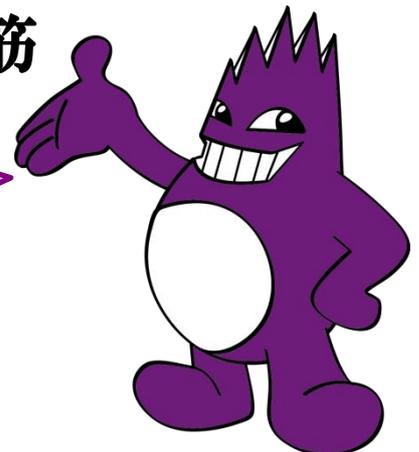
お腹まわりや腰まわりの体幹を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

腹斜筋・腹直筋・脊柱起立筋

- パッドを胸の位置に、しっかりと引き寄せて行ないます。
- 上半身の軸は動かさないように気を付けましょう。



# 油圧式筋力向上マシン

## アームカール／エクステンション

～～腕まわりの引き締めにも有効～～

上腕の前側（ちからコブ）

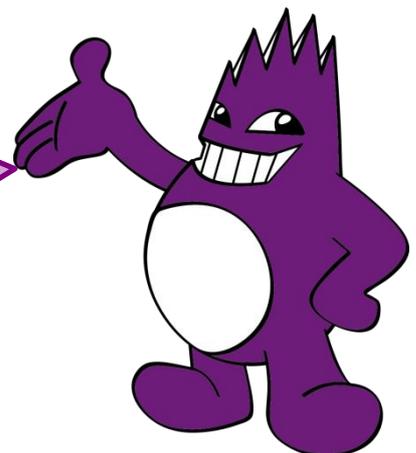
／上腕の後側（ふりそで）を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

上腕二頭筋 / 上腕三頭筋

- ・ヒジをしっかりと固定して行いましょう。
- ・曲げる時だけではなく、押す時もしっかりと意識して行いましょう。



## スクワット

～～太ももの引き締め・ヒップアップに有効～～

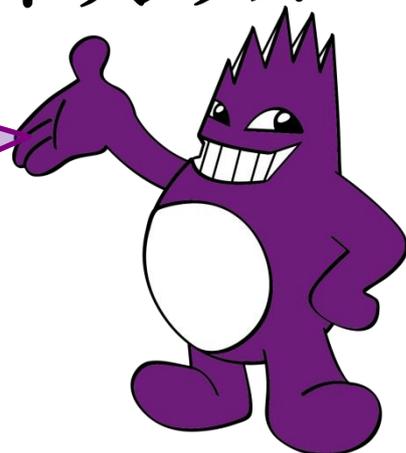
太ももの前側・お尻を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングス

- 背中をのばし、胸を張って行います。背中が丸くならないよう、注意しましょう。
- ヒザは、つま先が向いた方向に曲げるようにしましょう。



## 筋力向上マシン(自重)

# ベントレッグアブドミナル

～～お腹まわりのシェイプアップに～～

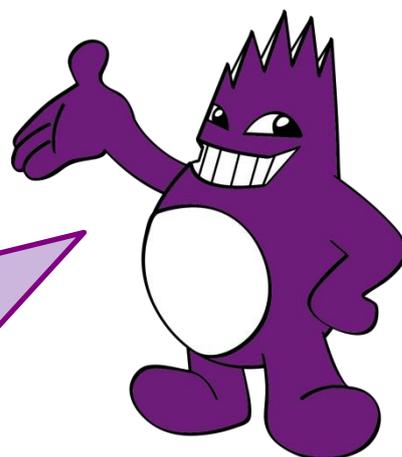
お腹まわりを鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

腹直筋・腹直筋上部

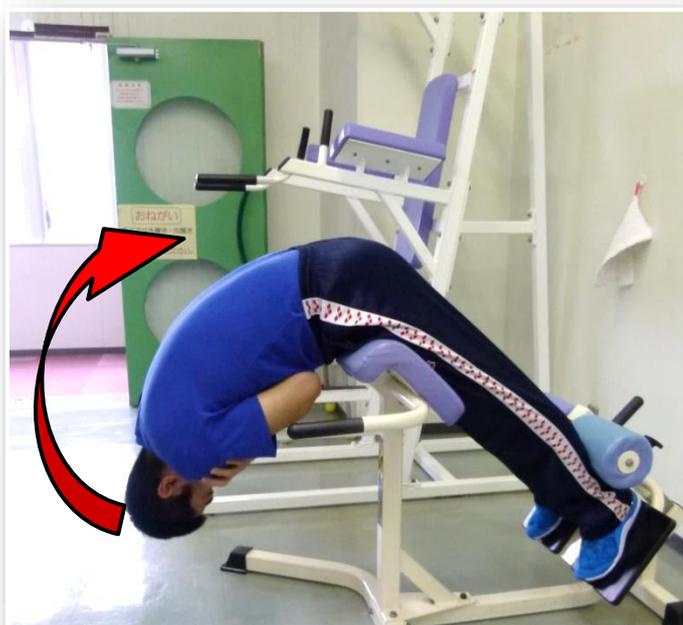
- 呼吸は止めず、起こす時に息を吐き、息を吸いながら戻ります。
- 首は固定させ、常におへそを見ながら、運動しましょう。
- 身体をひねりながら起きると、腹斜筋を鍛える事が出来ます。



# 45° バックエクステンション

～～腰・お尻・太ももの引き締めにも有効～～

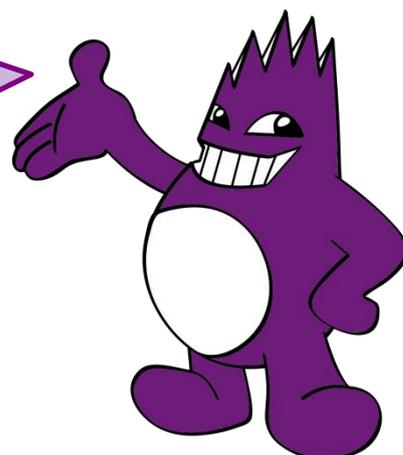
腰まわり及び太ももの裏側を鍛えます。



## 【鍛えられる主な筋肉】

脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリングス

- ・上体を反らすと、腰に痛みが生じやすくなるので、反らさないよう注意しましょう。
- ・腰痛がある方は、十分ご注意ください。



# 筋力向上マシン(自重)

## レッグレイズ・チン&ディップ

～～お腹まわりと太ももの付け根の引き締め効果的～～

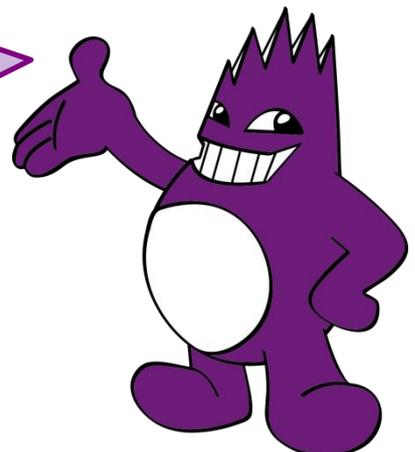
レッグレイズ：お腹まわりと脚上部を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

腹直筋・大腰筋・腸骨筋・大腿筋膜張筋

- ヒザを曲げ、ヒザをしっかりと持ち上げましょう。
- 持ち上げる際、ひねりを加えると、腹斜筋を鍛えることができます。



## 筋力向上マシン(自重)

# レッグレイズ・チン&ディップ

～～逆三角形の理想の背中に。背中引き締め～～

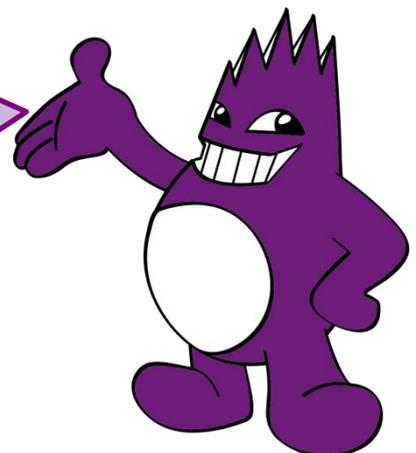
チンニング(懸垂)：上半身(主に背中)を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

広背筋・大円筋・僧帽筋・菱形筋・上腕二頭筋

- ・バーの持ち方や、持つ位置で、鍛えられる部位が変わります。
- ・懸垂は大変ですが、ぶら下がり運動をするだけでも、背筋をのばす事が出来ます。



# 筋力向上マシン(自重)

## レッグレイズ・チン&ディップ

～～肩まわり、二の腕(ふりそで)引き締め～～

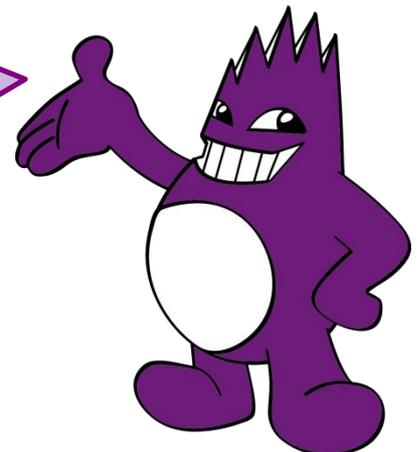
ディップ：腕や背中、胸を鍛えます。



### 【鍛えられる主な筋肉】

上腕二頭筋・三頭筋、大胸筋、僧帽筋、広背筋

- ・腕に全体重をかけると大変ですが、足を付いて、腕にかかる体重をコントロールしながら行くと、筋力が弱い方でも鍛える事が出来ます。



# 心肺持久力向上マシン

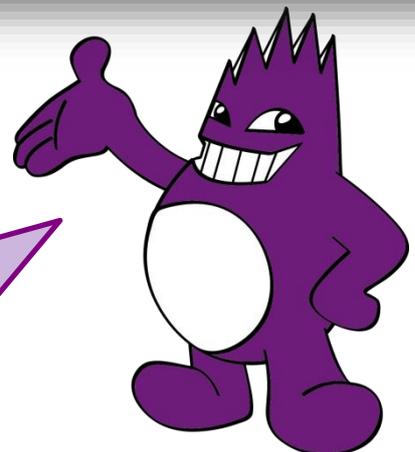
## ラボードLXE

～～ウォーキング、ランニングで発汗・脂肪燃焼・ダイエット効果～～  
心肺機能・全身持久力を高めます。



- ☆傾斜角：0～15%
- ☆速度：1～18km/h
- ☆3つの運動メニュー
  - ・マニュアル
  - ・コース設定（4コース）
  - ・ゴール設定

- ・健康運動には、「ややきつい」と思える負荷で、25分～30分程度行うと良いでしょう。
- ・運動初心者の方は、10分くらいの歩行運動から始めてみましょう。



# 心肺持久力向上マシン

## マイマウンテン ～山登りシュミレーター～

～～ウォーキングで発汗・脂肪燃烧・ダイエットに～～

心肺機能・全身持久力・下半身の筋力向上

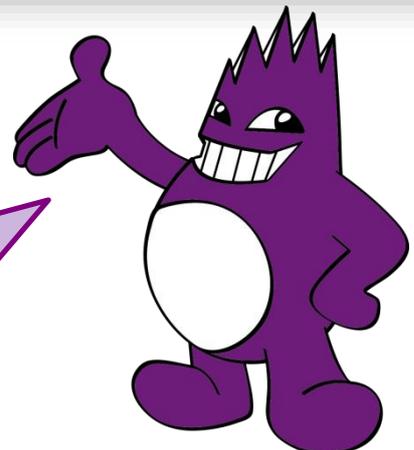


最大傾斜50%

☆傾斜角：-5% ~ 50%  
☆速度：0.3~8km/h  
☆3コース20パターン  
坂戸山 (LOW)  
八海山 (MIDDLE)  
巻機山 (HIGH)  
< 1コース30分 >



- 傾斜を高く設定できるので、歩行運動でも心拍数を上げることが出来ます。
- 運動初心者の方は、10分くらいの歩行運動から始めてみましょう。
- 目指せ！3座（20コース）登頂！！



# 心肺持久力向上マシン

## クロス 트레이ナー ～ストライダー～

～～上半身のひねり運動で効果的に脂肪燃焼・発汗・ダイエット～～

心肺機能・全身持久力を高めます。



RPM : 回転数/分

WATTS : 仕事量 ワット

♥ : 心拍数 計測できません

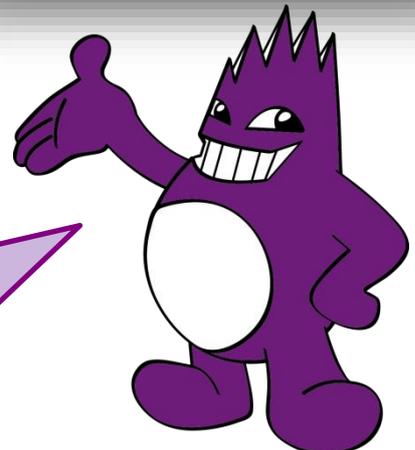
時 間 : 運動時間

GEAR : 負荷値(1～24)

TRIP : 距 離



- ・バー離して、腕ふりをしてでもOK！
- ・足の位置（前置き・後置き）で、脚にかかる負荷が変わります。
- ・運動初心者の方は、10分くらいの歩行運動から始めてみましょう。



# 心肺持久力向上マシン

## コードレスバイクV

～～脂肪燃焼・発汗・ダイエットに有効～～

心肺機能・全身持久力を高めます。



☆4つの運動メニュー

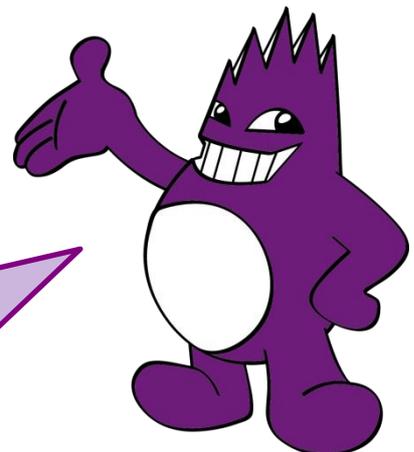
- ・マニュアル
- ・減量
- ・一般
- ・定脈拍数

☆耳たぶから、心拍数を計測しながら、運動することができます。



低床・背もたれ付タイプで  
乗り降りラクラク

- ・健康運動には、「ややきつい」と思える負荷で、25分～30分程度行うと良いでしょう。
- ・運動初心者の方は、10分くらいの運動から始めてみましょう。
- ・電源を使わない、エコなマシンです。



# リラクゼーション

バレルローラー ベルトバイブレーター ソニックス



★音波振動マシン★

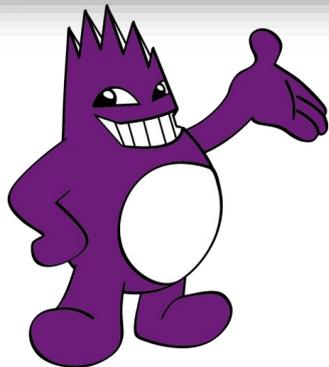
身体の細部まで  
音波振動を与えます。



血圧計 体重計

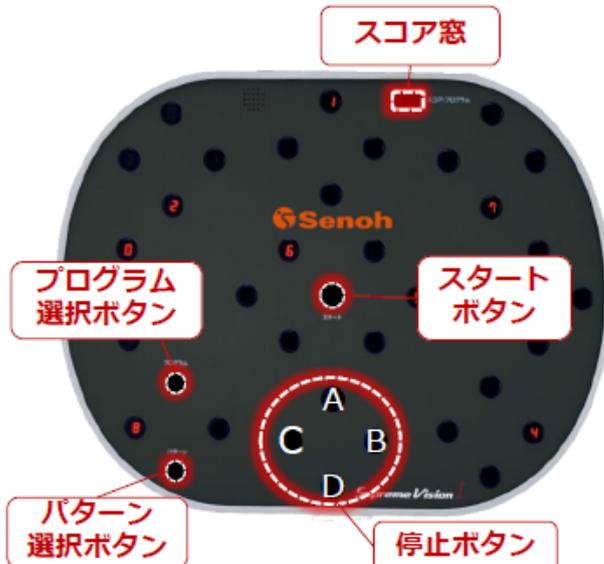


体組成計



身体の電気抵抗値を計測することで、体脂肪量・体脂肪率・体水分量・BMI等を推定し、数値をプリントします。

### 操作方法



#### 1. プログラム選択

- ・ **プログラム選択ボタン**を押してプログラムを選択します。
- ・ **スコア窓**にプログラムの数字が表示されます。

#### 2. パターン選択 (時間/出題数/範囲などの難易度変更)

- ・ **パターン選択ボタン**を押してパターンを選択します。
- ・ **パターン選択ボタン**にパターンの数字が表示されます。  
※パターンはトレーニング毎に異なります。

#### 3. トレーニングスタート

- ・ **スタートボタン**を押します。

#### 4. スコア表示

- ・ トレーニングが終了すると**スコア窓**にスコアが表示されます。(一定時間経過後スコアは消え、待機状態に戻ります)

#### 5. トレーニングの止め方

- ・ トレーニング中にボード上の**A・B・C・D(点線)**の4箇所を**同時**に押します。(待機状態に戻ります)

### プログラム

下記の7種類のプログラムによるトレーニングが行えます。

#### ■ もぐらたたき

プログラム:1 パターン:1~9

目からの情報を得て、ボタンを早く正確に手でたたくという、目と手の協調性を養うトレーニングです。

**認知力・判断力・広い視野**



#### ■ 目の運動

プログラム:2 パターン:1~5

頭・首を動かさずに光ったボタンを目で追っていく運動です。

**素早く焦点を合わせる力**



#### ■ 動体視力

プログラム:4 パターン:1~3

横切る数字を見極めるトレーニングです。  
例: Aで2が表示した場合、□範囲内で瞬間的に流れた数字の中から2を探します。

**動体視力**



#### ■ メモリー (順序記憶)

プログラム:7 パターン:1~3

点灯した順序を記憶するゲームです。  
パターンによって出題範囲 (A~C) が異なります。

**記憶力と集中力**



#### ■ ナンバー10

プログラム:8 パターン:1~5

1, 2, 3, ..., 0と順番に素早くボタンを押していきます。※パターン4・5は逆順です。

**空間認知力**



#### ■ 視野範囲チェック

プログラム:9 パターン:1~3

光るボタンを素早く押します。7分割されたエリアの視野評価を行います。

**自身の苦手視野領域把握**



#### ■ 異なる数字を押そう!

プログラム:11 パターン:1~2

3つ点灯する数字の中から1つだけ異なる数字を見分けて押します。

**認識機能**

