

フリーウエイトコーナー



懸垂スタンド・ダンベル・バーベル・腹筋台・トレーニングチューブ
単一の筋肉を鍛えたい方にお勧め
さらにハードなトレーニングがしたい方にも最適です

細かい筋肉を鍛えたい方やマシーンでは物足りない方にお勧めです。例えば上腕二頭筋を鍛えたいとか、テニス肘や野球肘の予防に前腕の筋肉を鍛えたいという方はフリーウエイトでトレーニングができます。また、フリーウエイトだけでなく、トレーニングチューブを使った運動法もあります。ただし、混雑時は危険ですので、ご使用になれない事があります。また、ご使用をご希望の方は受付までお申し出ください。

使用例

