

ゴールドジム横浜馬車道 トレーニングマシン・フリーウエイト一覧

ストレングスマシン(ウエイトスタックタイプ)

(ワンタッチ重量変更、シート・パッドの調整が楽な初心者でも使いやすいトレーニングマシン)

	機種名	メーカー名	数量	対象となる筋肉
1	チェストプレス	ストライブ	1	胸部(大胸筋)
2	バーチカルチェスト	ノーチラス	1	胸部(大胸筋)
3	チェストプレス	テカ	1	胸部(大胸筋)
4	インクラインプレス	フレックスフィットネス	1	胸部(大胸筋上部)
5	ラットプルダウン	サイバックス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
6	ラットプルダウン	ノーチラス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
7	シーテッドロウ	サイバックス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
8	シーテッドロウ	パシフィック	1	背中(広背筋・僧帽筋)
9	アシストチンディップ	タフスタッフ	1	背中(広背筋)・腕(上腕三頭筋)
10	アシストチンディップ	ノーチラス	1	背中(広背筋)・腕(上腕三頭筋)
11	ショルダープレス	ストライブ	1	肩(三角筋)
12	ショルダープレス	フレックスフィットネス	1	肩(三角筋)
13	オーバーヘッドプレス	ノーチラス	1	肩(三角筋)
14	デルトイド	テカ	1	肩(三角筋)
15	デルトイド	フレックスフィットネス	1	肩(三角筋)
16	サイドレイズ	アイカリアン	1	肩(三角筋)
17	ペックフライリアデルト	ノーチラス	1	胸部(大胸筋) 肩(三角筋)
18	ペックフライリアデルト	アイカリアン	1	胸部(大胸筋) 肩(三角筋)
19	バタフライ	ギャラクシー	1	胸部(大胸筋) 肩(三角筋)
20	ユニバーサルプレスマシン	ユニバーサル	1	上半身(胸部 肩)
21	トライセプスエクステンション	アイカリアン	1	腕(上腕三頭筋)
22	トライセプスエクステンション	パシフィック	1	腕(上腕三頭筋)
23	トライセプスマシン	フレックスフィットネス	1	腕(上腕三頭筋)
24	アームカール(プリチャータイプ)	ストライブ	1	腕(上腕二頭筋)
25	アームカール	アイカリアン	1	腕(上腕二頭筋)
26	アームカール	タフスタッフ・バイオアーク	1	腕(上腕二頭筋)
27	レッグプレス	ノーチラス	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
28	レッグプレス	ストライブ	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
29	レッグプレス	ノーチラス	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
30	レッグエクステンション	フレックスフィットネス	1	大腿部前面(大腿四頭筋)
31	レッグエクステンション	ストライブ	1	大腿部前面(大腿四頭筋)
32	シーテッドレッグカール	ストライブ	1	大腿部後面(ハムストリング)
33	シーテッドレッグカール	フレックスフィットネス	1	大腿部後面(ハムストリング)
34	プローンレッグカール	パラマウント	1	大腿部後面(ハムストリング)
35	プローンレッグカール	フレックスフィットネス	1	大腿部後面(ハムストリング)
36	ニーリングレッグカール	スタートラック	1	大腿部後面(ハムストリング)
37	アブダクションアダクション	ノーチラス	1	大腿部(大腿筋膜張筋) 臀部(中殿筋) 内転筋群
38	アブダクションアダクション	ストライブ	1	大腿部(大腿筋膜張筋) 臀部(中殿筋) 内転筋群
39	マルチヒップ	ストライブ	1	臀部・大腿部後面(大臀筋・ハムストリング) 内転筋群 大腿部前面
40	ロータリートルソー	ストライブ	1	腹部側面(外腹斜筋)
41	ロータリートルソー	マキシカム	1	腹部側面(外腹斜筋)
42	アブ&バックエクステンション	サイバックス	1	下背部(脊柱起立筋群)
43	アブドミナル	ノーチラス	1	腹部(腹直筋)
44	アブドミナル	ノーチラス	1	腹部(腹直筋)
45	アブドミナル	フリーモーション	1	腹部(腹直筋)
46	スタンディングカーフレイズ	テカ	1	下腿部(下腿三頭筋) ふくらはぎ
47	ドンキーカーフレイズ	マキシカム	1	下腿部(下腿三頭筋) ふくらはぎ
48	カーフエクステンション	フリーモーション	1	下腿部(下腿三頭筋) ふくらはぎ

ストレングスマシン(プレートロードタイプ) (重量設定にはバーベルプレートを使用。フリーウエイトライクでダイレクトな感覚のトレーニングマシン)				
	機種名	メーカー名	数量	対象となる筋肉
1	45度レッグプレス	アイカリアン	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
2	ハックスクワット	フレックスフィットネス	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
3	Vスクワット	ハンマーストレングス	1	大腿部・臀部(大腿四頭筋・大臀筋)
4	ビハインドネックプルダウン	ハンマーストレングス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
5	シュラッグ	ハンマーストレングス	1	背中(僧帽筋・三角筋)
6	DYロウ	ハンマーストレングス	1	背中(広背筋・僧帽筋)
7	ディップ	ハンマーストレングス	1	胸部(大胸筋)・腕(上腕三頭筋)
8	デクラインプレス	ハンマーストレングス	1	胸部(大胸筋下部)
9	4ウェイネック	ハンマーストレングス	1	頸部(胸鎖乳突筋)
10	ティビア	ハンマーストレングス	1	下腿前面(前脛骨筋)
11	Tバーロウ	NEW サイバックス	1	背中(僧帽筋・三角筋)
12	ブーティービルダープラチナム	ブーティービルダー	1	臀部・大腿部後面(大臀筋・ハムストリング)
13	アベンチ	アベンチ	2	腹部(腹直筋)
14	アブコスター	アブスカンパニー	2	腹部(腹直筋)
15	シーテッドカーフレイズ	アイカリアン	1	下腿部(下腿三頭筋) ふくらはぎ
フリーウエイト各種 (固定式ダンベルは1kg~90kgまでペアでフルラインナップ、充実のフリーウエイト)				
	ディッピングバー	フレックスフィットネス	1	胸部(大胸筋)・腕(上腕三頭筋)
	ニーアップスタンド	フレックスフィットネス	1	腹部(腹直筋)
	BOSSレッグレイズスタンド	BOSS	1	腹部(腹直筋)
	10ステーションマルチケーブルマシン	アイカリアン	1	1度に10種目のトレーニングが可能なマルチケーブルマシン
	クロスオーバーケーブル	テカ	1	オールラウンドなトレーニングが可能なケーブルマシン
	マルチケーブル	ギャラクシー	1	オールラウンドなトレーニングが可能なケーブルマシン
	アブドミナルボード		3	腹部(腹直筋)
	クランチングボード		2	腹部(腹直筋)
	ハイパーエクステンションベンチ		3	下背部(脊柱起立筋群)
	アベンチ	アベンチ	1	腹部(腹直筋)
	女性専用パワーラック	増設 タフスタッフ	1	
	女性用ダンベル	イヴァンコ		1kg~12kgまでペア
	ダンベル	イヴァンコ		1kg~90kgまでペア(14kg~34kgは2ペア)
	セットバーベル ストレートバー	イヴァンコ	5	40kg~58kg
	セットバーベル EZバー	イヴァンコ	5	22kg~40kg
	ベンチプレス	THINKフィットネス	4	胸部(大胸筋)・セーフティスタンドが付いた安心・安全標準TYPE
	インクラインベンチプレス	フリーモーション	1	胸部(大胸筋上部)
	パワーラック	増設 タフスタッフ	3	スクワット、デッドリフト等オールラウンドなトレーニングが可能
	スクワットラック	テカ	1	スクワット専用ラック
	ウエイトリフト用プラットホーム	NEW タフスタッフ	1	スクワット、デッドリフト等オールラウンドなトレーニングが可能
	スミスマシン	テカ	2	オールラウンドなトレーニングが可能なスミスマシン
	スーパースミスマシン	スタートラック	1	オールラウンドなトレーニングが可能なスミスマシン
	デクラインベンチ	テカ	1	胸部(大胸筋下部を)トレーニングする可動式ベンチ台
	ブリチャーカールベンチ		2	腕(上腕二頭筋)・アームカールベンチ
	ミリタリープレス		1	肩(三角筋)・ショルダープレス
カーディオマシン(有酸素運動)				
	トレッドミル	NEW インテンザ フィットネス	6	豊富なプログラム、インターネット接続可能、最新式ランニングマシン
	トレッドミル	セノー	6	使いやすさ抜群、シンプルスタンダードなランニングマシン
	エルプティカルトレーナー	NEW インテンザ フィットネス	2	身体の自然な動きにならって、複数の筋肉を効果的に動かせるマシン
	アークトレーナー	サイバックス	2	身体の自然な動きにならって、複数の筋肉を効果的に動かせるマシン
	エアロバイク	コンビ	5	体力測定も行える、スタンダードなエアロバイク
	パワーマックス	コンビ	1	最大無酸素パワーと、持続力向上のための、インターバルトレーニングを目的としたマシン