

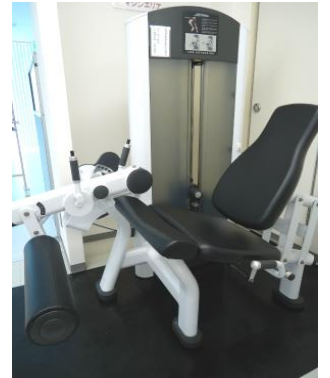
トレーニングの種類&進め方

Aーレッグエクステンション

調整はひざ裏を合わせて座った時に、腰がシートに収まるようにシートを前後に移動します。

スタート位置は前目にレバーを引いて決めます。

足首で受けるパッドは少し上目で設定をします。



Bーレッグカール

シートの調整をします。

パッドに脚を載せますが。アキレス腱あたりにパッドがくるように調整をして下さい。

最後に膝を固定するためのパッドをロックします。



Cーチェストプレス

シートの位置を上下で調整をします。

脇のあたりにバーが来るように高さを決めます。

バーのスタート位置を決めます。

目安は胸の前あたりに調整をします。

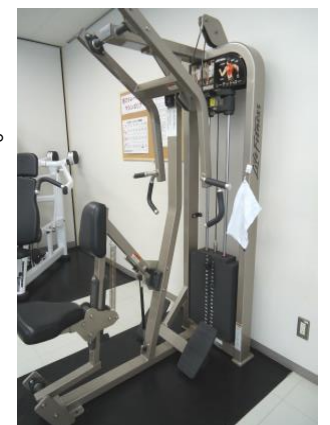


Dーシーテッドロー

中向きにシートをまたぎ座ります。

パッドが胸の位置にくるように高さを決めます。

前のバーを軽く握れる位置にパッドのレバーで前後に調整をします。



Eーショルダープレス

シートのリバーで高さ調整をします。

目安は肩の少し上にバーが来るようにします。



相互のマナー

利用する方が気持ちよく使えるために、次のことをお守りください。

*各場所に雑巾が備え付けてあります。シート等の自分の汗を拭いてください。

*ウェイトトレーニングマシンの重りは終了した後、一番軽い重さに戻して下さい。

*ランニング（ウォーキング）マシンは混雑している場合は1人30分までとして下さい。

混雑時は順番待ち受付簿に記入をお願いします。



NPO法人 牧之原体育協会
榛原総合運動公園 ぐりんぱる
☎0548 (22) 8899