

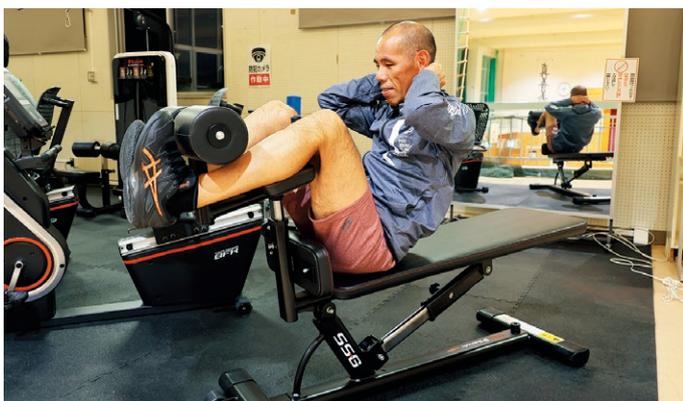
# トレーニング機器5種7台が設置されました!

集落座談会等で設置要望をいただいていたトレーニング機器が、町民体育館ギャラリーに設置されました。

設置されたトレーニング機器は、ベントレックアブドミナル、コードレスバイク2台、スキップラ・プッシュ&プル、ラットプルダウン、ランニングマシン2台です。

只見町教育委員会で使用者登録を行い、機器の使用方法について説明を受けることで使用が可能になります。使用の際は予約が必要となりますので、教育委員会にお問い合わせください。

## ベントレックアブドミナル



初心者でも腹筋のトレーニングができる器具です。主に腹直筋が鍛えられ、腹直筋を鍛えると体幹を安定させることができます。体幹が鍛えられることによって、様々な動作において体のブレが少なくなり、疲れにくい動作が出来るようになります。足腰の筋力が落ちたように感じられる場合、体幹が弱っている可能性があります。足腰を鍛えると同時に体幹を安定させる筋肉も鍛えましょう。

## コードレスバイク



運動強度をコントロール、モニタリングしながら、効果的に心肺機能向上や脂肪燃焼など目的に応じたトレーニングを行うことができます。モードによって、負荷を自動的にコントロールする機能もあり、効果的なトレーニングを行います。

## スキップラ・プッシュ&プル



上半身動作の「押す」、「引く」に必要な肩甲骨周りの筋力や前鋸筋を鍛えることができ、1台で効果良くトレーニングできます。また肩甲骨まわりの血行が促進され、疲労耐性を高めたり、老化予防につながります。

## ラットプルダウン



背中側の筋肉を鍛えると共に上腕三頭筋など腕の筋肉を鍛えることができます。肩こりの予防や猫背の改善など姿勢を整えることに繋がります。また、背中脂肪が気になる方の背中痩せにも効果的です。

## ランニングマシン



カロリー消費や距離、Mets（メッツ：身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位）などを確認しながら、歩行からランニングまで自身に合わせた運動強度でトレーニングが行えます。傾斜角度の変更もできるため、高めの負荷をかけることもできます。

問合せ先：只見町教育委員会（電話：0241-82-5320）