

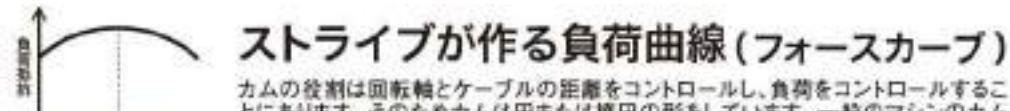


GOLD 'SGYM 湘南神奈川
設置マシン メーカー紹介

GOLD 'SGYM設置主要メーカー



負荷を自在にコントロールして狙い通りの結果を追求する
負荷のピークをコントロール!!
短時間で効果的な
トレーニングができる!!



●グラフ1 一般的なフォースカーブ
 カムの後割は回転軸とケーブルの距離をコントロールし、負荷をコントロールすることにあります。そのためカムは円または橜円の形をしています。一般的のマシンのカムは回転軸に固定されているため負荷のかかり方は一つです(グラフ1)。身体は次第にそのパターンに慣れ、トレーニング効果は薄くなってしまいます。また、例えばマシンを利用する目的がリハビリテーションだった場合、動きの中の特定の部分だけ負荷をかけたくない、といったことが出てきます。このような場合でも一般的のマシンでは負荷を運ぶことはできませんでした。この常識を打破したのがストライブです。カムと軸とを固定せず、軸に対して9段階にスライドさせることによって9種類の異なる負荷のかかり方を実現したのです。グラフ2はストライブが作る9つの負荷曲線(フォースカーブ)のうちの3つを示したもので、このように一連の動きの中で、様々な位置を自由に変える、言い換えると軽くなる位置を自由に変えることができます。一台のマシンで様々なニーズに応えることができます。



目的に合わせて選べるフォースカーブは9種類!

例えばセットごとに変えるだけでなく、セットの中でも細かく変えることによって、今までにない強烈な刺激が得られます。

レバーの番号は1,2,3の順に定めてもよい。ランダムに定めてもかまいません。覚えるとともに、筋肉には適った刺激を得られるため、同じ刺激の繰り返しより早く目標に到達できます。

少ないセット、回数、時間でも効果が上がる

セットごとに負荷を変えて身体を慣らさせない

関節に痛みを感じる角度は負荷を軽くする

リハビリや運動習慣の継続・強化につなげます。

「慣れ」は「習慣」につながり、常に変化する負荷は飽きを防ぎます。新しい次元を目指す方にこそお薦めです。

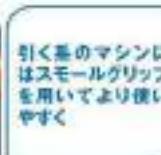
イ・ヴィー・オー

Nautilus EVO®

Evolution進化!
ノーチラスマシンのエッセンスが凝縮された堂々のメインシリーズ"E・V・O"!

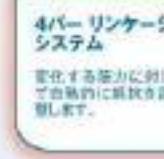
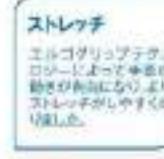


初心者から上級者まで、あらゆる目的に応えられる自信作です。



引く系のマシンにはスマートグリップを用いてより使いやすく

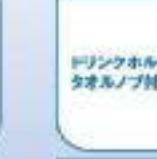
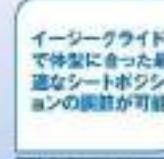
押す系のマシンには太いグリップを用いてより使いやすく



オプティマル
ストレングス・
カーブ・テクノロジー
4バー・リンクージョンシステム
ノーチラスマシンとハラ
ンクウェイトによって
筋出力のバランスが均
衡的均衡を実現。



コンバージング
プレスアーム
スタートからフィニッシュにかけて握り込んでいく範囲により、筋
肉の強度から最大限まで可動域をフルに使ったトレーニングが可能になります。



抵抗が自動的に変化する

ノーチラスマシンによって機器が自然に反応する、筋肉の収縮反応に応じた適度な負荷を与えます。

ウェイトシールド
ウェイトスタックはシールドに覆われてお
り、安全にトレーニングできます。

25台のマシンに
22種類の異なる
適度なカムを使用



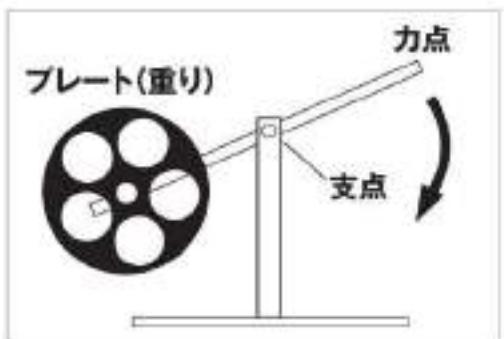


レバレッジで筋肉に最大限の刺激を!

What is Leverage?

「レバレッジ」マシンとは?

「テコ」の原理を用いた負荷方式のマシンのことをいいます。支点をマシン軸が、力点をトレーニーが担う事で重りを動かします。



まるでフリーウェイトのような使い心地

ウェイトを装着するアームが床と平行になる時に、トレーニーにかかる負荷は最大になります。この理屈を応用して負荷が動作中のスティッキングポイントで最大限にかかるように設計されているため、いわゆる「おいしい」ところで負荷が抜けず、動作中常に筋肉に刺激がかかります。

マシンなどと異なり、摩擦を生じさせるものがないため、引っかかりが少なくスムーズな使用感があります。また、勢いが付く慣性の働きが少ないため、フリーウェイトに近い感覚でトレーニングが行えます。


TUFFSTUFF
FITNESS INTERNATIONAL

Facts

TuffStuff proudly maintains one of the largest American production lines in the fitness industry.

40年の伝統と歴史

TUFF STUFFは40年以上に渡り、こだわりのマシンを開発、製造してきました。その多くは、開発から製造、出荷までを米国の自社工場にて行い、その品質の高さと耐久性は世界で評価されています。また一貫した製造ラインを持つことで、顧客のニーズをいち早く製品改良に生かすことができるのもTUFFSTUFFの最大の強みと言えます。

自社工場には最新の技術を用いた製造ラインを製造ラインを備える

オリジナルロゴの刺繡も自社工場で行う

BB BOOTY BUILDER

ブーティービルダー オリジナル ヒップスラスト マシン



Booty Builder®は、最適な関節可動域で大臀筋をターゲットとして鍛えることで“ヒップ押し上げ運動”を簡単に、楽しくおこなえる画期的なマシンです。Booty Builder®で注目のヒップを作りを!

効果的なヒップトレーニング

ベンチ、バーベル、プレートなどを使用して行なっていたエクササイズがこのマシン1台で可能に。



早い&使いやすい

ウェイトの調整も簡単で、多くの方が快速に、短時間で運動を行えます。



GOLD'S GYM.

インクラインウォークは
平面走行と比べ脂肪の利用効率が
なんと約2倍!



最大傾斜
30%



インクライントレーナー i11.9

○サイズ: 奥行201cm 幅95cm
○本体重量: 28.1kg

○速度: 0~19km/h
○傾斜: -3%~30%

○使用体重制限: 181kg
○電源: AC220V(10A)

Octane
FITNESS

ウォーク・ラン・ハイク・クライムと
1台で多彩な動きを実現した
次世代クロストレーナー

XTOne™



ウォーク・ラン・ハイク・クライムの4つの動作はワンタッチで切り替え可能。
さらに、傾斜レベルは10段階、ストライドは20cmの幅で調整が行え、
その組み合わせはなんと170通り。
ユーザーの目的に合わせて動きを選択できる画期的なマシンです。



 **STAR TRAC**®

1987年に業務用トレッドミルを市場に導入して以来、
長年に渡り総合フィットネスマーカーとしての
地位を築いたマシンブランド。

胸 Chest



TECA
チェストプレス



STRIVE
チェストプレス



ICARIAN
フライ/リアデルト



Nautilus
フライ/リアデルト



HAMMERSTRENGTH
インクラインプレス



HAMMERSTRENGTH
デクラインプレス



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル ワイドチェスト

背 LAT①



ICARIAN
ラットプルダウン

FLEX
ラットプルダウン

ICARIAN
ロープーリーロウ

FLEX
4ステーション

FLEX
ラットフレクサー

Nautilus
ラットプルダウン



STRIVE
DVGプルダウン

FLEX
アシストチン&ディップ

STRIVE
シーテッドロウ

TECA
シーテッドロウ

Nautilus
プルオーバー

背 LAT②



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル ロウ



HAMMERSTRENGTH
ハイロウ



HAMMERSTRENGTH
DYロウ



MAXICAM
Tバーロー

肩 Shoulder



STRIVE
ショルダープレス



FLEX
ショルダープレス



Life Fitness
ラテラルレイズ



TECA
サイドレイズ



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル フロントショルダープレス

脚 LEG①



Nautilus
アダクション/アブダクション×2



FLEX
スタンディングカーフレイズ



ICARIAN
グルートアイソレーター



ICARIAN
アングルドカーフレイズ



Nautilus
レッグプレス



CYBEX
スクワットプレス



FLEX
ハムフレクサー



FLEX
ハムトラクター

脚 LEG②



STRIVE
プローンレッグカール



ICARIAN
プローンレッグカール



Nautilus
シーテッドレッグカール



STRIVE
レッグエクステンション



ICARIAN
レッグエクステンション



Nautilus
レッグエクステンション



ICARIAN
45° レッグプレス



ICARIAN
ハックスクワット

脚 LEG③



ICARIAN
シーテッドカーフレイズ



ICARIAN
アングルドカーフレイズ



HAMMER STRENGTH
ベルトスクワット



TUFF STUFF
マルチヒップ



BODY BUILDER



CYBEX
レッグプレス

脚 LEG④



Nautilus
45° レッグプレス



POWERTEC
レバレッジスクワット

腕 ARM



STRIVE
アームカール



ICARIAN
アームカール



FLEX
バイソレーター



STRIVE
シーテッドプッシュダウン



CYBEX
トライセプスエクステンション

体幹部



THINK
アブベンチ

ICARIAN
アブドミナルアイソレーター

TECA
ハイパー バック EX

TECA
45° バック EX

TECA
オブリフレクサー



Galaxy
バックエクステンション

STRIVE
ロータリートーネー

FLEX
レッグレイズ

ICARIAN
Vクラunchアブ

アベンチ

体幹部



Nautilus
アブドミナル



アブコースター



シットアップボード×3

フリー・ウェイト・ケーブル類



THINK
ベンチプレス台 ×5



インクラインベンチプレス台



Nautilus
スーパースミスマシン



PRECOR ICARIAN
スミスマシン



TUFF STUFF
パワーラック ×5



TECA
ブリーチャー台



MAXICAM
バックプレス



ICARIAN
ファンクショナルケーブルマシン

フリーウエイト②



IVANKO
ラバーダンベル12kg～30kg×2ペア



IVANKO
ペイントダンベル31.7kg～74.8kg
×1ペア



IVANKO
クロームメッキダンベル
1kg～10kg ×2ペア



TECA
アジャストベンチ



THINK
フラットベンチ

STAR TRAC
アジャストベンチ



THINK
アジャストベンチ ×4



CYBEX
ミリタリーベンチ



ICARIAN
デクラインベンチ

女性専用トレーニングエリア



TUFF STUFF
スミスマシン



アジャストベンチ ×2



TUFF STUFF
ハーフラック



クロームメッキダンベル
1kg～10kg

その他



ブルガリアンスクワット台×2



サーフFITボード



TUFF STUFF
ネックフレクション

カーディオ



STAR TRAC
トレッドミル×9



STAR TRAC 8-TRX
トレッドミル×3



FREE MOTION
インクライントレーナー×2



Life Fitness
アップライトバイク×3



STAR TRAC
リカンベントバイク×2



Life Fitness
リカンベントバイク



Octane
XT4700×2

カーディオ



Octane
XT One



STAIR MASTER
ガンレット4G



パワーマックスV2