



**GOLD 'SGYM 湘南神奈川**  
**設置マシン メーカー紹介**

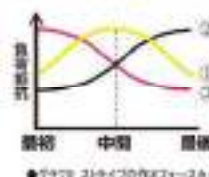
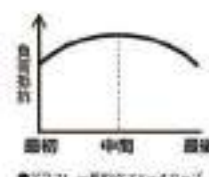
# GOLD 'SGYM設置主要メーカー

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

## STRIVE®

ストライブ

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!!



### ストライブが作る負荷曲線(フォースカーブ)

カムの役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楕円の形をしています。一般的な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いきます。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のマシンでは負荷を選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つを示したものです。このように一連の動きの中で、重くなる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定めることができます。一台のマシンで様々なニーズに応えることができるのです。



「最初が一番重い」使用例  
スタートが重く、どんどん軽くなります。さらなる刺激と強度を求める場合に有効です。



「中間が一番重い」使用例  
負荷のピークは動作の中間付近です。一般的なマシンにない負荷のかかり方となります。



「最後が一番重い」使用例  
スタートが軽く、だんだん重くなります。この設定は、筋力増強に効果が期待できるため、リハビリ、または動きのフィニッシュで最大筋力を見せたい時に有効です。

### 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。

レバーの数字は1, 2, 3の順に変えてもよいし、ランダムに変えてもかまいません。変えたと同時に、動作には適った刺激が得られるため、同じ刺激の繰り返しより早く目標に到達できます。

【1セット目】



【2セット目】



【3セット目】



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  
身体を慣れさせない

関節に痛みを感じる角度  
は負荷を軽くする

忙しい方にぴったり。  
また、ご施設の回転率アップ  
にも一役買います。

「慣れ」は「停滞」につながり、常に  
変化する負荷は発達を促します。  
新しい次元を目標する方にこそおすすめ。

リハビリやお年寄りの  
機能回復・強化に  
うってつけです。

イー・ヴィー・オー

## Nautilus EVO®

Evolution進化!

ノーチラスの進化型マシンです。

NAUTILUS

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  
スモールグリップ  
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

#### 回転機構

スタートからフィニッシュにかけて動作軌道が変化する。前半後の動きにマッチした円運動が可能。

#### ストレッチ

エルゴグリップテクノロジーによって手首の動きが自由になり、よりストレッチがしやすくなりました。

#### エルゴグリップテクノロジー

手首の動きが完全に自由なため、最大伸張から最大収縮まで、最大範囲に可動域を設ける事が可能!

#### 4バー リンケージシステム

変化する筋力に対して自動的に抵抗が調整します。

#### イーザークラッドで体型に合った最適なシートポジションの調整が可能



ドリンクホルダーも  
タオルフック



EVOウェイトスタック

総重量50kg  
(2.3kg/10個)



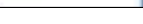
#### 抵抗が自動的に変化する

ノーチラスカムによって抵抗が自動的に変化し、筋力の増進に最適な負荷を与えます。



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、安全なトレーニングができます。

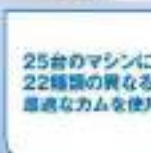


オプティマル  
ストレングス  
カーブテクノロジー  
4バーリンケージシステムとノーチラスカムの2つの機構により、ストレングスカーブに最適な負荷変動が実現されます。



#### コンバーティングプレスアーム

スタートからフィニッシュにかけて軌道は変化する軌道により、最大伸張から最大収縮まで、可動域をフルに使ったトレーニングが可能になります。



25台のマシンに  
22種類の異なる  
運動のカムを使用



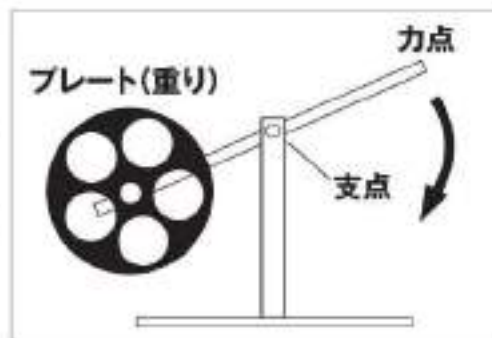


# レバレッジで 筋肉に**最大限**の刺激を!

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。

マシンなどとは異なり、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。



## 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繍も自社工場で行う

デラックスパワーラック

PPF-800

幅 160cm  
奥 198cm  
高 241cm  
本体重量 230kg





# 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、多くの方が快適に、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!**



≫ デッキに角度をつけることでスピードを上げなくても心拍数を上げられる。

≫ スピードを上げなくても良いので関節への負担が少ない。

≫ 使う筋肉の種類を増やし、さらにカロリーUP!

≫ 一般的なトレッドミルよりも設置面積が少ない。

≫ モーターが後部にある為、  
走行時に足を出したりしてもモーターやカバーが気にならない。



## インクライントレーナー i11.9

○サイズ: 奥行201cm 幅95cm  
○速度: 0~19km/h  
○使用体重制限: 181kg  
○本体重量: 281kg  
○傾斜: -3%~30%  
○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



**XT One**



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メーカーとしての  
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



FLEX  
チェストプレス



STRIVE  
インクラインプレス



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プレス



ICARIAN  
グルートアイソレーター



ICARIAN  
アングルドカーフプレス



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  
シーテッドカーフプレス



ICARIAN  
アングルドカーフプレス



HAMMMER STRENGTH  
ベルトスクワット



TUFF STUFF  
マルチヒップ



ブーティービルダー



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  
ロータリートーナー



FLEX  
レッグレイズ



ICARIAN  
Vクランチアップ



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  
プリーチャー台



MAXICAM  
バックプレス



ICARIAN  
ファンクショナルケーブルマシン

# フリーウェイト②



SDKR  
ラバーセットダンベル

IVANKO  
ラバーダンベル12kg～30kg×2ペア



SDP  
ペイントセットダンベル

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