

Freemotion FREEMOTION®

インクライントレーナー i11.9

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%

≫ 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)



デュアルケーブルクロス

期待出来る3つのポイント

①筋力向上

②バランス改善

③痛みの緩和

フリーモーションケーブルマシンとは
フリーウェイトトレーニングの要素と、ストレングスマシン(固定軌道)の要素の両方を満たすトレーニングが可能です。

フリーウェイト トレーニング

- 方向の制限がなく、どの向きにも負荷が扱える。
- 多くのエクササイズが可能。
- 省スペース。



ストレングスマシン(固定軌道)

- 軌道が固定されているため、フォーム習得が容易。
- 軌道が固定されているため、関節などへの負担が小さい。
- 個々の筋群の筋力を鍛えられる。
- 負荷設定が容易。



トレーニング

筋力と動作に重点を置いているフリーモーション・ファンクショナルトレーニングはあらゆるスポーツシーンにマッチ。



リハビリテーション

3次元エクササイズは複数の筋肉が連動する動きの為、回復させたい筋肉とその共働筋群を鍛えるのに効果的。



リコンディショニング

3次元エクササイズは軽い負荷でも筋力やバランス、神経系に刺激を与えリコンディショニングにも効果的。



GOLD'S GYM