

江の島アイランドスパ ウェルネス コンディショニング サービス マシンのご紹介

筋力強化トレーニング (HUR)

① レッグカール

膝を曲げるときに使う、
太もも後ろ側の筋肉を
鍛えます。



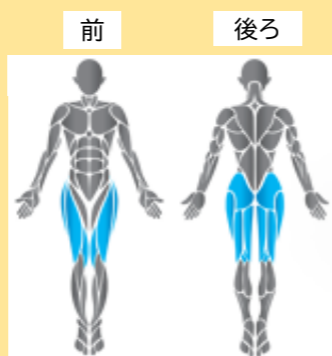
② レッグエクステンション

膝を伸ばすときに使う、
太もも前側の筋肉を鍛えます。



③ レッグプレス

立ち座りに必要な、
下肢と体幹部の筋肉を
鍛えます。



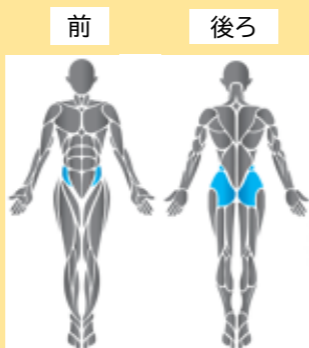
④ ツイスト

身体をひねる
動作に使う、
体幹部の筋肉を
鍛えます。



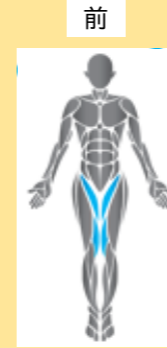
⑤ アブダクター

バランス維持に必要な、
お尻の外側の筋肉を
鍛えます。



⑥ アダクター

バランス維持に必要な、
太もも内側の筋肉を
鍛えます。



有酸素トレーニング

○ トレッドミル

持久力やバランス力を
鍛えます。
速さはもちろん、傾斜
などの調整もできます。



○ コグニバイク (脳トレ×バイク運動)

持久力向上や脂肪燃焼を目的とした
有酸素運動を行うとともに、
『脳トレ』やミニゲームを実施できます。

〈からだ〉と〈あたま〉を同時に使うことで
転倒予防に繋がります。



『HUR』とは？

ヘルシンキ工科大学のバイオメカニクス研究から
開発された空圧式トレーニングマシン

人間工学に基づいたデザインで、
リハビリテーションや高齢者のエクササイズに
最適な負荷を提供します。

独自の空気圧技術により、細かな負荷設定と、
常に一定の抵抗で安全に運動を行うことができます。

また、左右のアームが独立しているため、
両側同時・片側・左右交互での動作が可能で、
多目的かつ利用者の身体状況に合わせた使用が
可能です。

専用のバンドに運動プログラムや負荷、
座席の位置などを記録することで、
スムーズに運動を開始することができます。



チェックイン後、設定した負荷や
座席位置まで自動で調整されます。

○ 1RM測定 (最大筋力の測定)

各HURマシンと、専用機器を用いて部位ごとに最大筋力の
測定を行うことができます。測定結果をもとに、トレーニング負荷を
決定します。

