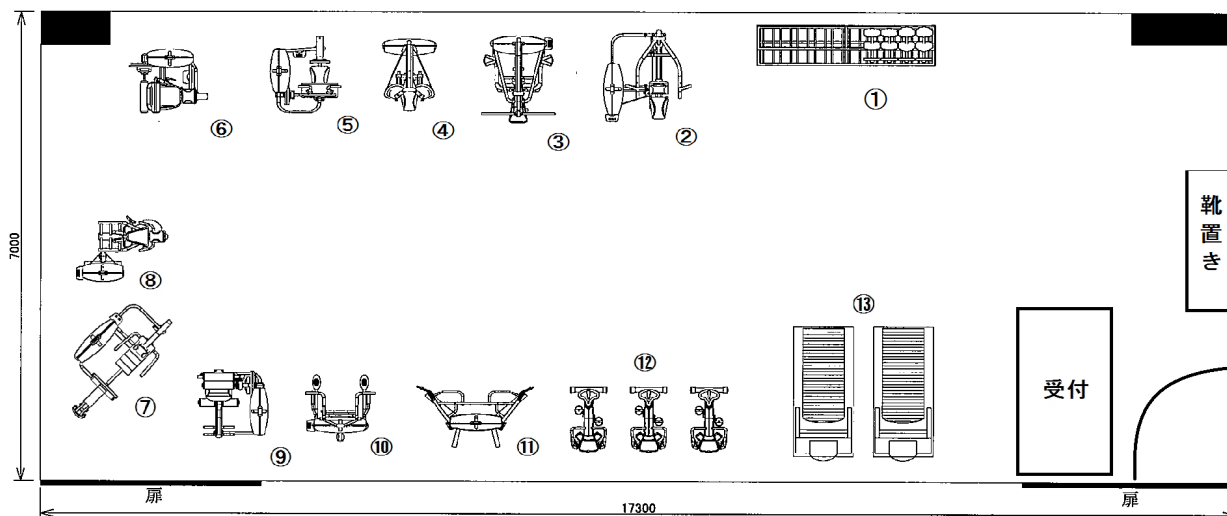


岡山県総合グラウンド 陸上競技場トレーニングルーム 配置図



番号	機器名	台数	トレーニング部位	備考
①	ダンベル(7.5kg~30kg) ※近日配置予定	10セット分	上半身	台数が少ないので 譲り合ってください 利用しましょう
②	マルチプレスDF208	1台	大胸筋、上腕三頭筋、三角筋、僧帽筋	
③	ラットプルダウン&ミッドロウ DF203	1台	広背筋、三角筋、僧帽筋、上腕二頭筋	
④	ベックフライ&リアデルト DF204	1台	大胸筋、三角筋、広背筋	
⑤	パイセップ&トライセップ DF205	1台	上腕二頭筋、上腕三頭筋	
⑥	レッグエクステンション &レッグカールDF200	1台	大腿四頭筋、ハムストリングス	
⑦	レッグプレス&カーフ エクステンションDF201	1台	大臀筋、大腿四頭筋 ハムストリングス、下腿三頭筋	
⑧	アダクション&アブダクション DF202	1台	内転筋、外転筋	
⑨	ローバック&アブドミナル クランチDF206	1台	脊柱起立筋、腹直筋	
⑩	アシストチン&ディップ DF207	1台	広背筋、上腕三頭筋	
⑪	ファンクショナルトレーナー DS972	1台	動きに制限がなく、全身を鍛えることが可能です。 利用の際は使用方法をよく確認してください。	
⑫	アップライトバイクC545U	3台	有酸素運動	長時間の利用は 止めてください。 譲り合ってください 利用しましょう。
⑬	トレッドミルT616H	2台	有酸素運動	