

13000

廊下

出入口

アップライトバイク

・自家発電タイプにて、AC電源が必要なく場所を選ばずトレーニングが可能。

N-MAXステーション

・1台で8人同時にトレーニングが可能。

出入口

サイ&ヒップコンディショナー

・実際のランニング動作に近い状態で、脚筋筋力の強化が可能。
・特にスプリング力向上が期待できる。
・膝や足首などが故障中でも、脚筋筋力をトレーニング可能。

ヴァーティマックス

・膝に負担をかけることなく、脚筋筋力を強化することが可能。
・最大ジャンプ力向上が期待できる。

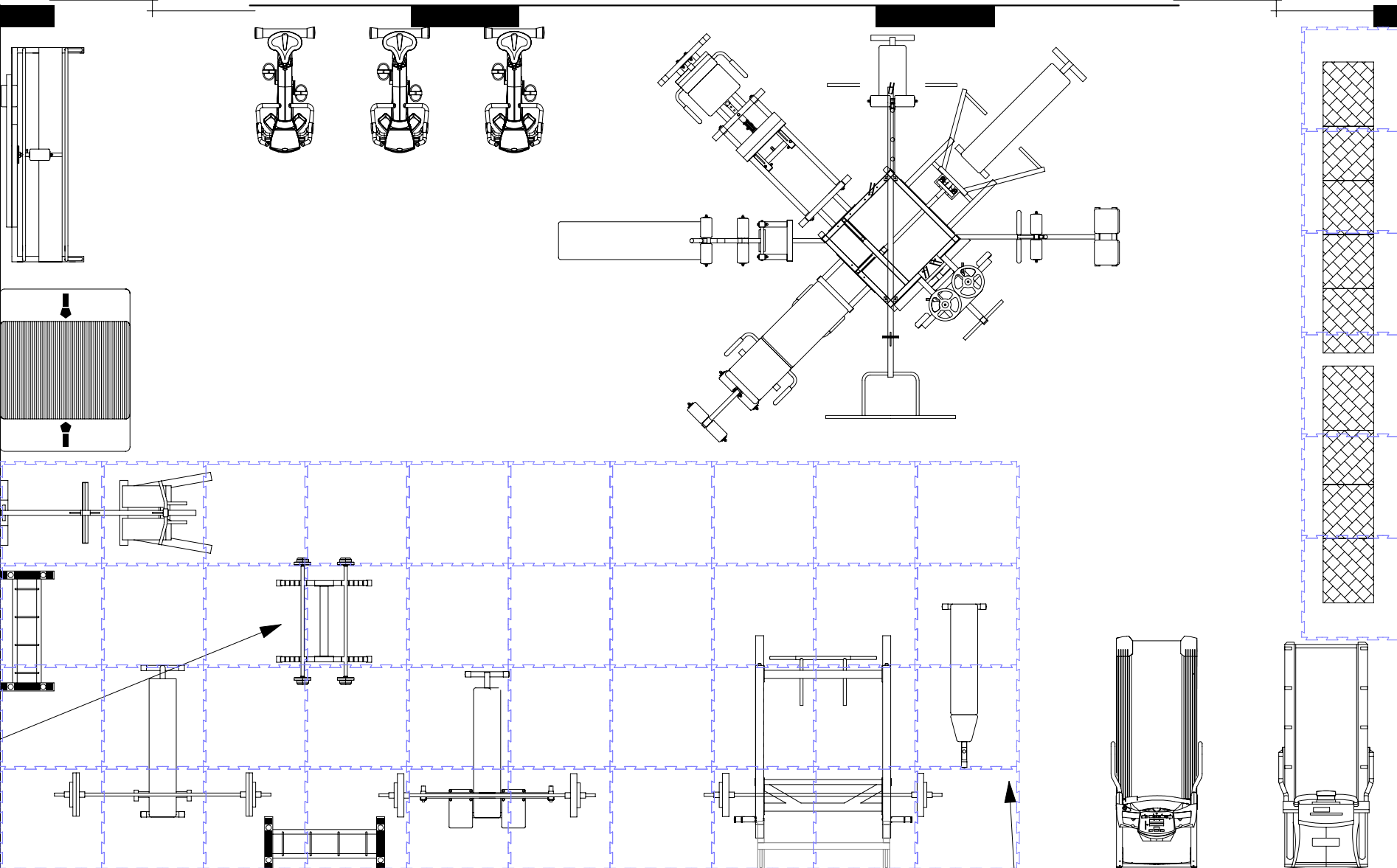
Tバーロウ

・デッドリフト、ローイングなどの正しいフォームを習得することが出来る。
・背筋筋力は、競技力向上および怪我予防に必要。

プレートトラック

セットバーベル&ラック

・バーベルシャフトより軽量、短尺なため初心者や女性でも扱いやすい。
・セットバーベルも使用可能。



スパインプレスベンチ

・バー受けの幅が広いので、初心者や女性でも扱いやすい。
・セットバーベルも使用可能。

プレートトラック

ワイドプレスベンチ補助ベース付

・補助者が1人でも安心してトレーニング出来る。
・片側のバーベルプレートを外しても、バーベルシャフトが傾くことがないので安全にトレーニング出来る。

パワーラック&スポーツ安全ミラー

・補助バーがあるため、安心してトレーニング出来る。
・ミラーを付属することで、正しいフォームを習得出来る。
・プレートホルダー付。

アジャスタブルベンチ

・パワーラックやスミスマシンと併用することで、ベンチプレスやインクラインプレスが可能。
・セットバーベルやプレートを使い、フルオーバーやラテラルレイズなども可能。

プライオステッパーフル

・球技などに必要な、鍛えにくい瞬発力の初速能力向上が期待できる。
・スライドボードより、競技動作に近い形でトレーニング出来る。

便所

8000

プライオステッパーダブル

・球技などに必要な、鍛えにくい瞬発力の初速能力向上が期待できる。
・ダッシュ能力がより高まる傾斜調整地でのランジも可能。

大阪学芸高等学校

トレーニングルームレイアウト

ご提案 プランB

SCALE 1/50

2010.3.18 HK

NISHI