



GOLD 'SGYM 溝の口神奈川
設置マシン メーカー紹介

GOLD 'SGYM設置主要メーカー

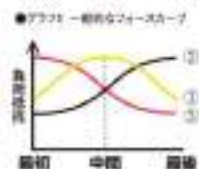
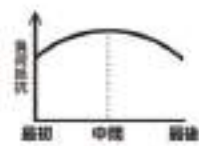
負荷を自在にコントロールして狙い通りの結果を追求する

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。一般の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弱くなっていきます。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表現したのです。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変えることができます。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、とんどん軽くなります。軽い運動と強度を両立する場合に有効です。

「中間が一番重い」使用例
最初のピークは動きの中間付近です。一般的なマシンに負荷のかかりかたが異なります。

「最後が一番重い」使用例
スタートの重く、とんどん軽くなります。この設定は、関節の可動域の制限が目的の場合に有効です。リハビリ、また動作のフィニッシュで最大筋力を発揮したい時に有効です。

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異なるだけでなく、セットの中でも徐々に重くなることによって、今までにない種類の刺激が得られます。

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。変えるたびに、筋肉には違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。



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

正しい方にぴったり。また、この形の調整がアップにも一役買います。

「重たい」「軽たい」に比べて、簡単に設定する場合は調整を促します。正しい設定を指導方にこそお任せください。

リハビリや老若男女の機能回復・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。



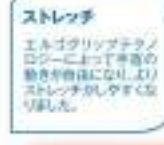
引く系のマシンにはスモールグリップを用いてより使いやすく



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



図解説明
スタートからフィニッシュにかけて動作軌道が変化し、筋収縮の強さがマッチした円運動が可能です。



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然になり、よりストレッチがしやすくなります。



エルゴグリップテクノロジー
手首の動きが完全に自然なため、最大筋力から最大収縮まで、最大限に可動域を収める事が可能!



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を調整します。



イージーグライドで体型に合った最適なシートポジションの調節が可能



最適なフォースカーブが実際に使えます。



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動作軌道が変化する。最大伸縮から最大収縮まで、可動域をフルに活かしたトレーニングが可能です。



25台のマシンに22種類の異なる最適なカムを使用



ドリンクホルダー・タオルホルダー

EVOウェイトスタック
特許取得A5グレード(2.2kg)50枚

ウェイトシールド
ウェイトスタックはウェイトシールドで覆われており、安全にトレーニングができます。



抵抗が自動的に変化する
ノーチラスカムによって、筋力が自動的に変化。筋力の収縮位置、正しい最適な負荷を考慮します。

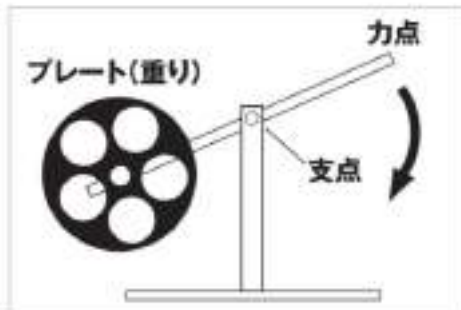


レバレッジで 筋肉に**最大限の刺激**を!

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、出荷まで米国の自社工場にて行い、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の最大の強みと見えます。



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

オリジナルロゴの制御も自社工場で行う

デラックスパワーラック

PPF-800

幅 190cm
高 198cm
深 241cm
本体重量 230kg



支柱前方、後方に取り付けられたパーフック



高さ調整が容易なセーフティサポート



シャフトを固定できるパーシリンダー



多彩なトレーニングが可能なグリップ
ワイドグリップ、ナローグリップ、パラレルグリップ、
ウェーブグリップなど、多様なグリップで、多彩な
トレーニングが行えます。



上下に取り付けられたフック・バー

フック・バーにラバーバンドや
チューブを取り付けることで、
様々なバリエーションのトレーニング
が可能です。



1.25kg~20kgまで
5種類のプレートを収納
できるプレートホルダー

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

・方向の制約がなく、どの向きにも運動が出来る。
・多くのエクササイズが可能。
・動きが自然。



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。
・様々な筋力の働きを促される。
・動きが自然。



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雑な筋肉が運動する動きの為、回復させたい筋肉とその共働筋群を促えるのに効果的。



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。



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高くなる
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、走行時に足を前に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)

胸 Chest



Nautilus チェストプレス



STRIVE
インクラインチェストプレス



Life Fitness
チェストプレス

導入店舗が少ない
レアマシン



precor icarian
チェストプレス



precor icarian
フライ/リアデルト



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル ベンチプレス



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル インクラインプレス



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル ワイドチェスト



precor icarian
バーティカル
バックフライ

背 LAT



pecor icarian
ラットプルダウン



pecor icarian
ロープリーロウ



CYBEX
ラットプルダウン



Nautilus
ラットプルダウン



Nautilus
ロウイング



Nautilus
アシストチン & ディップ

導入店舗が少ない
レアマシン



STRIVE
DVGロウイング



STRIVE
DVGプルダウン



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル フロントプルダウン



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル フロントロウイング



MAXICAM
インクラインレバーロウ

※イメージ

肩 Shoulder



STRIVE
ショルダープレス



precor icarian
ショルダープレス



precor icarian
ラテラルレイズ



Nautilus
プルオーバー



HAMMERSTRENGTH
アイソラテラル フロントショルダープレス



precor icarian
バーベルミリタリープレス



precor icarian
フライ/リアデルト

脚 LEG



STRIVE
レッグプレス



precort icarian
レッグプレス



Nautilus
レッグエクステンション



Nautilus
プローンレッグカール



STRIVE
シーテッドレッグカール



STRIVE
プローンレッグカール



STRIVE
レッグエクステンション



Nautilus IMPACT
ニーリングレッグカール

脚 LEG②

導入店舗が
少ない
レアマシン



Nautilus
プレートロード レッグプレス



Nautilus
プレートロード 45° レッグプレス



TUFF STUFF
ハックスクワット



TUFF STUFF
スタンディングカーフプレス



TUFF STUFF
シーテッドカーフプレス



Nautilus
アダクション/アブダクション×2



precor icarian
45° カーフプレス

腕 ARM



Nautilus
アームエクステンション



Nautilus
バイセップスカール



STRIVE
アームカール



STRIVE
アームエクステンション



STRIVE
トライセップ プッシュダウン



FREE MOTION
プリーチャーカール



CYBEX
ケーブルバイセップ/トライセップ



TUFF STUFF バイセップカール

導入店舗が
少ない
レアマシン

腹筋 体幹 臀部



Nautilus
アブドミナル



precor icarian
アブドミナル



アブコースター



Nautilus
チンディップ/レッグレイズ



precor icarian
ローワーバック



Nautilus
45° バックエクステンション



LIFE FITNESS
トorsoローテーション



Nautilus
アブドミナルベンチ ×2



CYBEX
マルチヒップ

フリーウェイト・ケーブル類



THINK
ベンチプレス台 ×4



インクラインベンチプレス台



Nautilus
スミスマシン



CYBEX
ケーブルマシン



TUFF STUFF
パワーラック ×4



Freemotion
デュアルケーブルクロス

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
クロームメツキダンベル
1kg～10kg ×1ペア



Nautilus
アジャストベンチ×3



Nautilus
フラットベンチ



THINK
アジャストベンチ ×3



Nautilus
ミリタリーベンチ



precortarian
デクラインベンチ

女性専用トレーニングエリア ※2階



TUFF STUFF
スミスマシン



Reebok アジャストベンチ ×2



ブーティビルダー
ヒップアップトレーニングマシン

パワーブロック 可変式ダンベル
最大23kg 1ペア



カーディオ



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



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の幅で調節が可能。
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調整できる画期的なマシンです。

Octane
XT-ONE×2



Octane
ラテラルX



LIFE FITNESS
エアロバイク ×3



エアロバイク ×2



Octane
PR04700

カーディオ②

LIFE FITNESS
トレッドミル95Ti × 5台



STAR TRAC
トレッドミル × 4台



Freemotion
インクライントレーナー

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！



- ≫ 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、走行時に足を前に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66cm
○速度: 0~18km/h
○使用体重制限: 101kg
○最大傾斜: 20~30%
○電源: AC220V/10A