

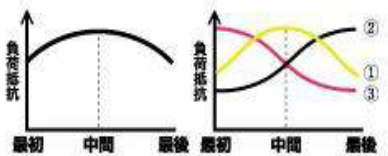
ゴールドジム 厚木神奈川店

主要マシン ラインナップ紹介

※ここに掲載されていないマシンもございます
※掲載されているマシンの写真はイメージです

世界で唯一、ストライプだけが持つ機能 「ターゲットローディング」の凄さとは

ストライプが作る負荷曲線（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薄くなっていきます。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調節することはできません。この常識を打破したのがストライプです。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実現したのです。グラフ2はストライプが作る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。

1

「中間が一番重い」使用例

負荷のピークは動作の中間付近です。一般のマシンに近い負荷のかかり方となります。

① 中間が一番重い

2

「最後が一番重い」使用例

スタートが軽く、動き出しがスムーズです。だんだん重くなります。この設定は、関節や筋肉に無理がかかりにくい、リハビリのときに多く使われます。また、動作のフィニッシュで大きな力を発揮したいときにも有効です。

② 最後が一番重い

3

「最初が一番重い」使用例

スタートが重く、だんだん軽くなります。さらなる刺激と強度を求める場合に有効です。

③ 最初が一番重い

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変えるだけでなく、セットの中でも細かく変えることによって、今までにない強烈な刺激が得られます。

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 忙しい方にぴったり。	セットごとに負荷を変えて身体を慣れさせない 「慣れ」は「停滞」につながり、常に変化する負荷は発達を促します。高い次元を目指す方にこそおすすめです。	関節に痛みを感じる角度は負荷を軽くする リハビリやお年寄りの機能回復・強化にうってつけです。
---	---	--

Nautilus EVO[®] Evolution=進化! ノーチラスの進化型マシンです。

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い

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い

バランスのとれた抵抗
ノーチラスカムとバランスウェイトによって筋出力のバランスがとれた負荷を実現。

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由になり、よりストレッチがしやすくなりました。

エルゴグリップテクノロジー
手首の向きが完全に自由なので、最大伸展から最大収縮まで、最大限に可動域を取る事が可能!

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。

イーザ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

ドリンクホルダー&タオルフック付

EVOウェイトスタック
特許取得済み5ポンド(2.3kg)刻み

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

25台のマシンに22種類の異なる最適なカムを使用

コンバーGINGプレスアーム
スタートからフィニッシュにかけて軌道が変化する。最大伸展から最大収縮まで、可動域をフルに使ったトレーニングが可能になります。

抵抗が自動的に変化する
ノーチラスカムによって抵抗が自動的に変化し、筋肉の収縮位置に応じた最適な負荷を与えます。

GOLD'S GYM.



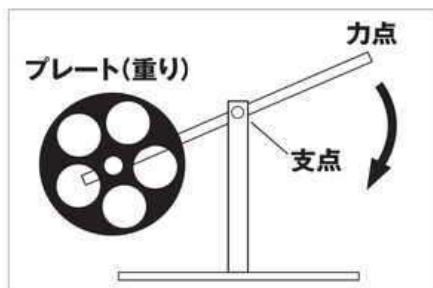
**HAMMER
STRENGTH**

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。

GOLD'S GYM

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
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)



Proformance Plus Commercial Strength

BB BOOTY BUILDER® NEW MODEL OUT NOW

ブーティービルダー オリジナル ヒップスラストマシン



Booty Builder®で注目のヒップを作り方を!

Booty Builder®は、最適な関節可動域で大臀筋をターゲットとして鍛えることで“ヒップ押し上げ運動”を簡単に、楽しくおこなえる画期的なマシンです。

👍 コンパクトデザイン

ベンチ、バーベル、プレートなどを使用して行っていたエクササイズがこのマシン1台で可能に。コンパクトでスマートにエクササイズが可能です。

👍 早い&使いやすい

ウェイトの調整も簡単で、多くの方が快適に、短時間で運動を行えます。

👍 安定&頑丈

どんな床面の上でも立つことができる、頑丈なユニットです。



組立サイズ：2127×1187×1858mm
重量：160Kg + ラバーバンド
荷造重量：385kg
※輸送 1バレット、(ほぼ組み上がった状態)

肩部 Shoulder



STRIVE
ショルダープレス



Nautilus
ラテラルレイズ



TECA
サイドレイズ



STAR TRAC
ペックフライ/リアデルト



ICARIAN
ペックフライ/リアデルト

胸部 Chest



CYBEX
チェストプレス



Nautilus
インクラインプレス



TECA
チェストプレス



ICARIAN
インクラインベンチ



Hammer
ベンチプレス

腕部 Arm



Nautilus
トライセプスエクステンション



Nautilus
バイセプスカール



ICARIAN
アームカール



FLEX
バイソレーター



STRIVE
シーテッドプッシュダウン



STRIVE
アームカール

背部 Back



Hammer
DYロウ



Hammer
ハイロウ



FLEX
ロープーリー



Nautilus
ローワーバック



STRIVE
ラットプル



TECA
シーテッドロウ



TECA
45° バックエクステンション



ICARIAN
ラットマシン

背部

Back

2



STRIVE
シーテッドロウ



Nautilus
バーティカルロウ



Nautilus
ラットマシン



STRIVE
ラットプル

脚部 Leg



ICARIAN
プローンレッグカール



CYBEX
レッグエクステンション



STRIVE
シーテッドレッグカール



Nautilus
レッグプレス



FLEX
スタンディングカーフレイズ



FLEX
ハムフレクサー



STRIVE
レッグエクステンション



STRIVE
プローンレッグカール

脚部 Leg ②



Nautilus
アブダクション/アダクション



ICARIAN
シーテッドカーフプレス



CYBEX
スクワットプレス



ICARIAN
45° レッグプレス



CYBEX
レッグプレス



BB
ブーティビルダー



ICARIAN
ハックスクワット

腹部 Abdominal



FLEX

サポートレッグレイズ



TECA

オブリフレクサー



TECA

アブドミナルボード



アブベンチ



Nautilus

アブドミナル



ABENCH



ICARIAN

アブドミナルアイソレーター



CYBEX

トorsoローテーション



アブコースター



ICARIAN

Vクランチアブ

その他 Other



プリコー
スミスマシン



MAXICAM
スミスマシン



バイパー



ICARIAN
ファンクショナルケーブルマシン

カーディオマシン



STAR TRAC
トレッドミル



FREE MOTION
インクライントレーナー



Life Fitness
ステッパー



STAR TRAC
アップライトバイク



STAR TRAC
リカンベントバイク



Octane
XT4700



Octane
XT One

ダンベル類



ペイントセットダンベル
18. 1 k g ~ 90. 71 k g



クロームメッキダンベル
1 k g ~ 20 k g



ラバーセットダンベル
12 k g ~ 40 k g



イーグルクロー
5 k g ~ 15 k g



ケトルベル
4 k g ~ 16 k g