

「medimo」のファーストラインナップ 12 機種

① レッグ・エクステンション



太ももの筋肉を引き締めるマシンです。膝のリハビリや、ケガ予防に役立ちます。膝を曲げた状態から伸ばす運動で、大腿四頭筋を鍛える事が出来ます。

② オーバーヘッドプレス

肩の筋肉を引き締める代表的な運動です。テニスやゴルフ等、肩を使う運動への補助効果が期待できます。主に、三角筋、上腕三頭筋を鍛える事が出来ます。



③ チェストプレス



胸、上腕部を引き締めるマシンです。肘を曲げた状態からマシンのバーを押し、肘を伸ばします。大胸筋、三角筋、上腕三頭筋を鍛える事が出来ます。

④ フルダウン

背中を締め上げるマシンです。男性も女性も、背中のラインから力強く、スマートに見せる効果があります。主に、広背筋を鍛える事が出来ます。



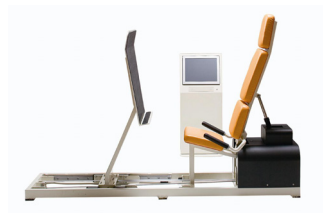
⑤ ローリアデルト



背中を引き締めるマシンです。男性には、逆三角形の体型を、女性には背中のラインをスマートにする効果があります。主に、広背筋、上腕二頭筋を鍛える事が出来ます。

⑥ レッグ・プレス

立つ、歩くなど日常生活に欠かせない筋肉を引き締めます。マシンに座って、足を屈折する事で、おしり、太もも、ふくらはぎの筋肉を鍛える事が出来ます。



⑦ アブクランチ



腹部全体を引き締めるマシンです。上半身を前屈して行う腹筋運動で、くびれたウエストにする効果があります。主に、腹直筋、上部腹直筋を鍛える事が出来ます。

⑧ パーティカルバタフライ

胸の筋肉を引き締めるマシンです。男性は、厚い胸板づくりに最適です。女性には、バストアップの効果があります。主に大胸筋を鍛える事が出来ます。



⑨ シーテッド・レッグカール



肉離れを起こししやすい脚の裏側を鍛えるマシンです。リハビリや肉離れの予防に役立ちます。主にハムストリングス（大腿裏）を鍛える事が出来ます。

⑩ アーム・カール

腕の筋肉を引き締めるマシンで、座った状態で使用します。力強い力こぶを作る効果がある運動です。主に、上腕二頭筋を鍛える事が出来ます。



⑪ トorso・ローテーション



腹部の横側を引き締めるマシンです。上半身を固定し、腰を中心に下半身をツイストします。主に、内斜腹筋と外斜腹筋（横腹）を鍛える事が出来ます。

⑫ トレッドミル

ランニングマシンです。動くレールの上を、歩いたり走ったりして有酸素運動が出来ます。全身の筋肉を使うため、体全体を鍛える事が出来ます。

