

安全で効率的なトレーニング のためのポイント！

- 運動時の服装は伸縮性・吸汗性の高いものにしましょう。
- 水分補給は、のどの渇きを感じる前に小まめに行いましょう。
- ウォーミングアップ（ストレッチや軽めの有酸素運動）をしっかり行い、身体が温まってから本格的に動きましょう。
※特に寒い時期はしっかり行いましょう。
- 自分の体調と相談し、無理のない強度で行いましょう。
- 呼吸を意識しながら行いましょう。特に筋力トレーニングを行う際は、力を入れるときに息をはき、力を緩めるときに息を吸うように意識しましょう。
- 筋力トレーニングは、頑張って10回できる程度の負荷で、10回×2～3セットを目安に行いましょう。その際、「3秒かけて動かして、3秒かけて戻す」くらいのスピードを意識しましょう。
- 肥満を解消したい場合は、有酸素運動だけでなく、新陳代謝を上げ脂肪燃焼効果を高めるために筋力トレーニングも取り入れましょう。特に太ももやお尻の大きな筋肉を鍛えるのが効果的です。

大東市立市民体育館 トレーニング室



営業時間：9：00～21：00（最終受付20：30）

★初回登録料 400 円 ※登録時に身分確認証のご提示が必要となります。

★利用料金 （大東市内）	1 回利用	定期券（1 カ月）	回数券（11 回分）
一般	300 円	3,000 円	3,000 円
65 歳以上 小中学生	150 円	1,500 円	1,500 円

※大東市外の方は利用料金が上記の2倍となります。大東市内に在勤・在学中の方は在勤証明書・在学証明書（学生証）をご提示いただければ市内料金でご利用いただけます。
※障がい者手帳をお持ちの65歳未満の方は、手帳をご提示いただければ5割減免となります。

【注意事項】

- 必ず室内用シューズを着用の上、運動に適した服装でご利用ください。
- トレーニング室内での飲食・通話はご遠慮ください。
- 他の利用者への指導はご遠慮ください。
- 未就学児はトレーニング室にご入室いただけません。
- 小学生の利用には保護者の付き添いが必要となります。
- 中学生のみでの利用は19時までとなります。保護者同伴の場合のみ19時以降も利用が可能です。

大東市立市民体育館

〒574-0014

大東市寺川 1-20-20

TEL:072-871-3201

時間：9 時～21 時（受付は20 時30 分まで）

休館日：12 月29 日～翌年1 月3 日

大東市体育施設指定管理者 / 一般財団法人大阪スポーツみどり財団



トレーニング機器の紹介

有酸素運動マシン

有酸素運動は脂肪燃焼や呼吸循環器系の機能向上に役立ちます。
ダイエットはもちろん、体力アップや運動不足解消など、様々な用途でご使用いただけます。



◆トレッドミル

ウォーキング・ランニングを行う有酸素運動の定番マシンです。
速度だけではなく傾斜も変更でき、負荷を細かく調整することが可能！



◆エアロバイク

自転車漕ぎのエクササイズを行う有酸素運動マシンです。
身体への衝撃がなく、膝や足首にあまり負担をかけずに運動可能！



◆クロストレーナー

地面に着地する衝撃がなく、関節や足への負担が小さい有酸素運動マシンです。
腕を大きく動かすので脂肪燃焼効果が高い！

ウェイトスタックマシン

筋肉の各部位を集中的に鍛えるためのマシンです。
安全で効率的にトレーニングすることが可能です。



◆ハイプーリー

肩や背中の筋肉を鍛えることができるので、肩こり解消や姿勢改善に効果抜群！



◆10° チェスト

胸の筋肉を集中的に鍛えるマシンです。仰向け状態でパッドを肘で挟み、腕を前でクロスさせます。



◆バイセプスカール／トライセプスエクステンション

ピンの位置によって二の腕前側のトレーニングと二の腕後側のトレーニングを切り替え可能なマシンです。



◆マルチプレス

シートとアームの角度やグリップを持つ位置を調整することで胸・肩・腕の筋肉を鍛えることが可能！



◆トライセプスプレス

腕を上下させ二の腕の筋肉を鍛えるマシンです。肩を上下させてしまうと効果が下がるため、肩を動かさないように意識しましょう。



◆クランチベンチ

足をしっかり固定でき、シートに傾斜をつけて強度を上げることもできるので、効果的にお腹の筋肉を鍛えることが可能！

ウェイトスタックマシン



◆アブドミナルクランチ

お腹の筋肉を集中的に鍛えるマシンです。腕の力を使わないように気をつけましょう。



◆バックハイパーエクステンション

腰の筋肉を鍛えるマシンです。背中を反らさないため、床で行うトレーニングよりも腰を痛めにくいのが特徴です。



◆ヒップアブダクション

お尻のトレーニングと内もものトレーニングをレバー1つで切り替え可能なマシンです。



◆レッグカール

うつ伏せ状態で膝を曲げ、太もも裏側をトレーニングするマシンです。身体の中で一番大きな筋肉を鍛えるため、ダイエットにも効果抜群です！



◆スーパープルオーバー

背中の筋肉を鍛えるマシンです。腹筋や腕の力を使わないように気をつけましょう。



◆レッグプレス・カーフエクステンション

スクワットのように尻・太ももを鍛えられるだけでなく、ふくらはぎを鍛えることができるマシンです。



◆レッグエクステンション

太ももの前側を集中的に鍛えるマシンです。膝関節に負担をかけないように、膝を伸ばし切らないようにしましょう。

フリーウェイト

フリーウェイトトレーニングは高い負荷をかけることができるため筋肉増幅には欠かせません。

**総重量 600kg 以上！
充実したフリーウェイト設備！**



◆パワーラック



◆ベンチプレス



◆スミスマシン



◆ダンベルコーナー



◆チンニングスタンド