



Biostrength™

TECHNOGYM®

Biostrength™ adapts to you

「憶測」でのトレーニングから PRECISION TRAININGへ

正しいストレングストレーニングの方法は、実は多くの人に知られていません。ストレングストレーニングのやり方を間違えると、目標の達成まで無駄な時間を要することになり、さらには怪我を招く恐れもあります。

一般的に見られるストレングストレーニングの間違い:

- 誤った運動負荷
- 誤った可動域
- 誤った反復回数
- 誤った動作ペース
- 誤った休憩時間

BIODRIVE: 新しい地平を切り拓く イノベーション

特許取得済み

特許取得済みのBiodriveシステムは、革新的な航空宇宙技術とAI(人工知能)を採用しており、神経筋の活性化を最大にすると共に、エクササイズの正確な設定と実行を可能にします。そのため、同じワークアウト時間でより多くの成果を得ることができます。

エンゲージメントとモチベーション

バイオフィードバックとAIによるリアルタイムのガイダンス



BIODRIVE SYSTEM

特許取得済み

可動域をパーソナライズ

適切な可動域と動作スピード



最適な運動負荷

筋収縮の効果を最大化



神経筋の活性化

神経筋の動員を増加



正しい姿勢

自動で姿勢に合わせた設定





同じ時間で +30%の成果

パーソナライズされたトレーニングプログラムとバイオフィードバックによる全面的なガイダンスで、効果的に筋力を向上させることができます。

TECHNOGYM®



次世代のストレングス トレーニング

Biostrength™はユーザーに合わせて適応する機能を備えており、ストレングストレーニングの効果を最大30%アップします。TechnogymのBiodriveテクノロジーにより、ユーザーは自身のトレーニングニーズに最もマッチする目標を簡単に選ぶことができます。





目標を より早く達成



ゴールプログラム

Tone、Power、Hypertrophy、Strongの4種類から最適なメニューを選択。BiostrengthのAIテクノロジーがパーソナライズされたプログラムを設定。あなたの進捗をサポートします。

フリートレーニング

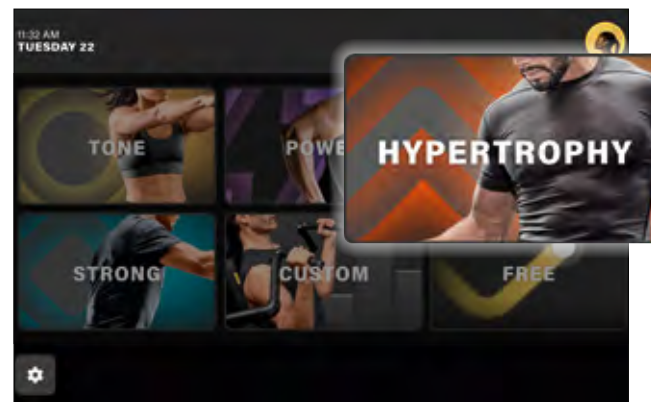
ログイン不要ですぐにワークアウトを開始。座ってシート高さを調節し、負荷ウェイトを選ぶだけで始められます。

カスタムエクササイズ

自身のニーズに合わせてエキップメントのトレーニングパラメーターを細部まで調整可能。上級者向けテクニックやレジスタンスの種類を選ぶことができます。

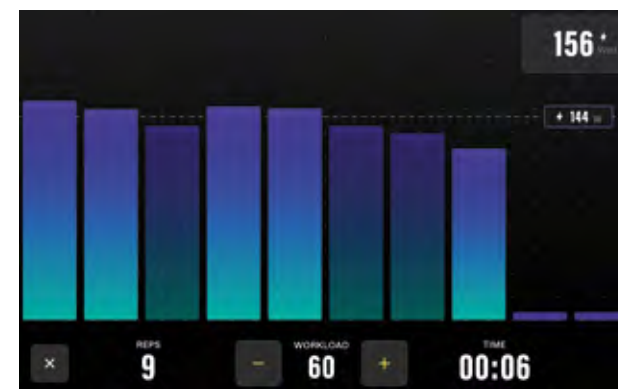
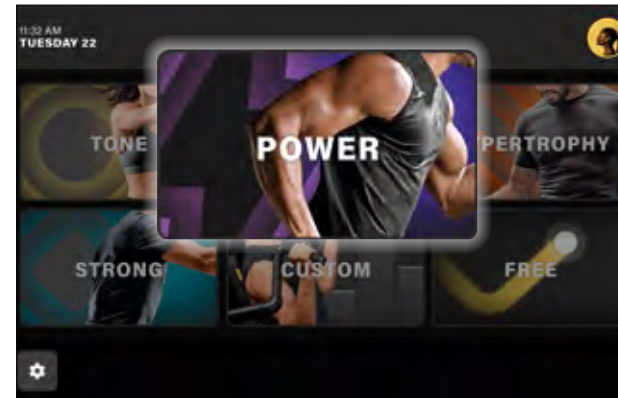


ゴールプログラム



筋肉を作り、 鍛える

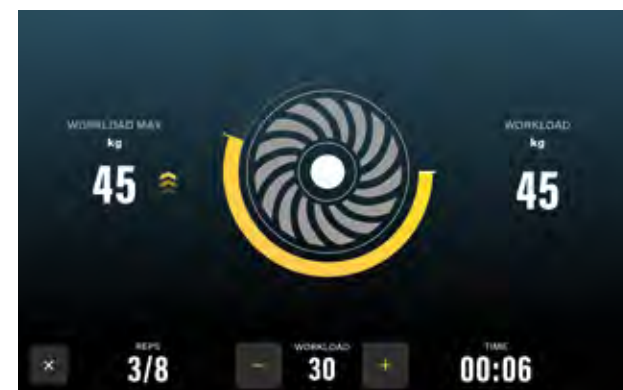
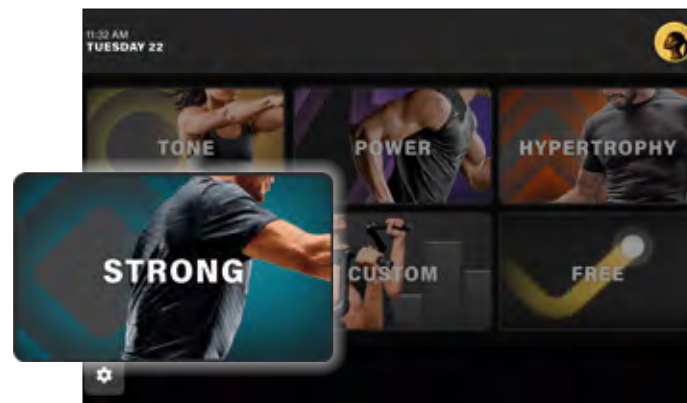
シェイプアップしながら筋肉量を増加。Muscleプログラムでは、筋肉が伸ばされた状態であるエキセントリック（伸張性筋収縮）フェーズにより高い負荷をかけ、筋線維破壊を促して筋肉量を増やします。



爆発力を強化

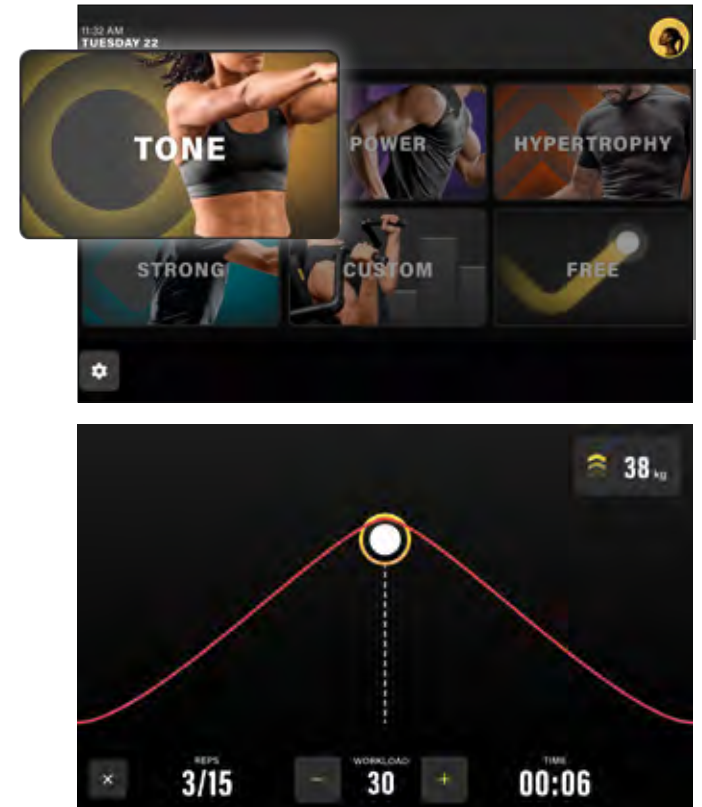
トップアスリートのようにトレーニング。Powerプログラムでは、慣性に頼ることなくレジスタンスをかけ続けることにより、ユーザーは完全なコントロール下で安全に最大限の力を発揮し、爆発力を生み出すことができます。

ゴールプログラム



より遅しく

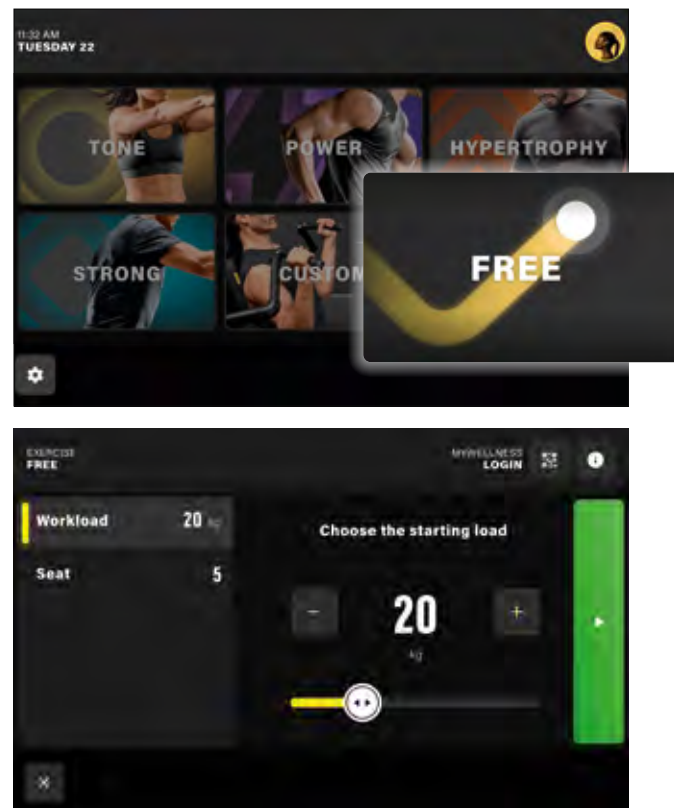
筋肉の限界までプッシュ。ビスカス(粘性)レジスタンスを利用するStrongプログラムでは、速くプッシュするほどレジスタンスが大きくなります。



全身を 引き締める

身体にかかる負担を抑えながら筋肉を付けましょう。Toneプログラムではエラスティック(弾性)レジスタンスを利用して、段階的に運動負荷を増やし、全可動域を通じて筋肉を引き締めます。

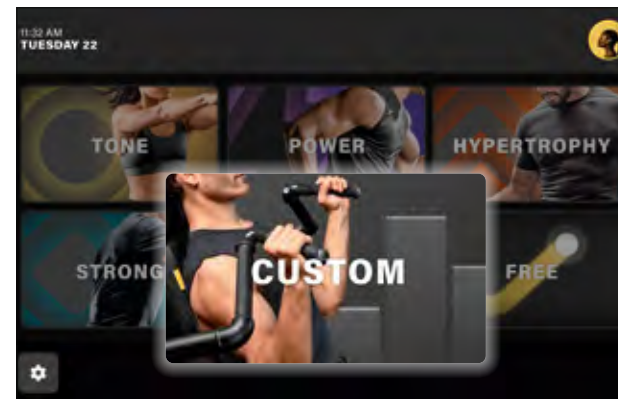
フリートレーニング



思いのままに ワークアウト

フリートレーニングモードでは、ログインも不要ですぐにワークアウトを始められます。シート位置を調節し、負荷ウェイトを選択するだけでスタート可能。Biostrength™が可動域を計測し、リアルタイムでフィードバックを提供します。

カスタムエクササイズ



ストレングス トレーニングを パーソナライズ

カスタムエクササイズは、トレーニング中の個々の動作を最高レベルに引き上げたいと願う上級者向けです。反復回数、セット数、負荷ウェイト、レジスタンスの種類、そしてテクニクを選択して、ワークアウトの時間を最大限に活用できます。

6種類のレジスタンスで自分仕様

Biostrength™なら目標に合ったレジスタンスを自在



エラスティック(弾性負荷)

可動域全体を通して段階的に変化するレジスタンスで、スピードを高めます。



ビスカス(粘性負荷)

ユーザーがより強くプッシュするほどより大きなレジスタンスが生み出され、筋肉を最大限に働かせることができます。

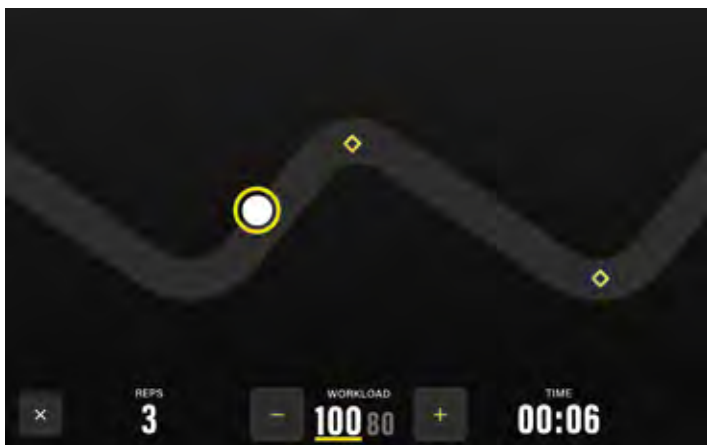


アイソトニック(等張性負荷)

全可動域を通じて一定のテンションをかけ、筋肉量を徐々に増やします。

のストレンジストレーニングを

に選べます。あなたの筋力をさらなる高みに導きます。



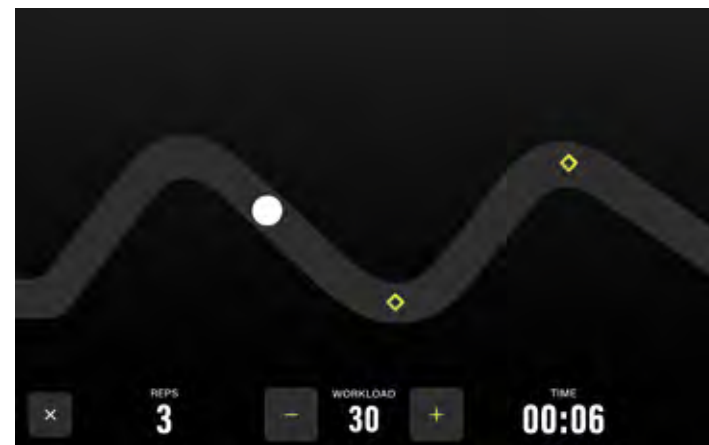
エキセントリック低負荷

エキセントリックフェーズ中の負荷を徐々に減らし(10~50%)、筋肉痛を予防します。



エキセントリック過負荷

エキセントリックフェーズ中の負荷を徐々に上げ(10~50%)筋肉の発達を促します。



慣性無し

動作開始時の負荷を減らし、終了時のスピードを落として関節を保護します。

カスタムエクササイズ

上級者向け テクニックを手軽に

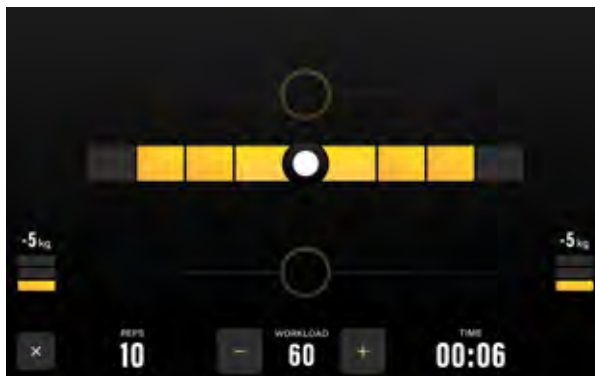
特許出願中





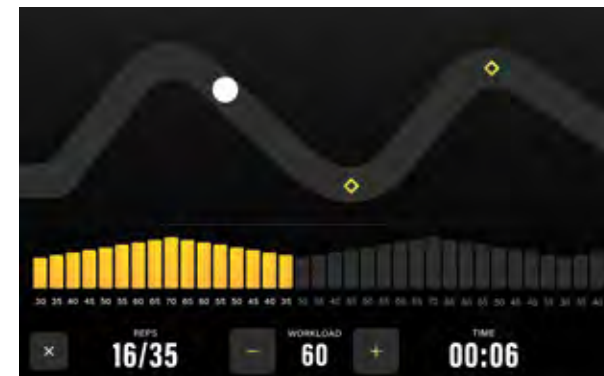
ピラミッド

セット毎に反復回数と負荷を自動で変更し、筋力と筋肉量を増大します。



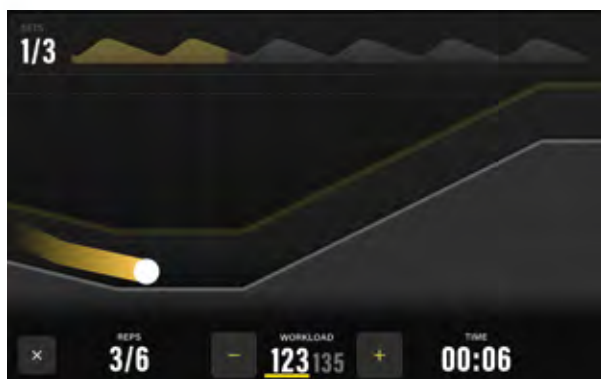
DROP SET

反復回数が限界に達した後に負荷を減らし、筋肉を極限まで疲労させます。



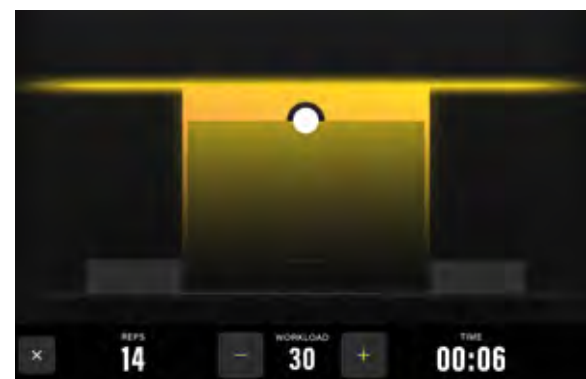
TONE EXPRESS

1セット中の反復運動毎に負荷が変化し、短時間で筋肉を引き締めつつ筋肉量を増やします。



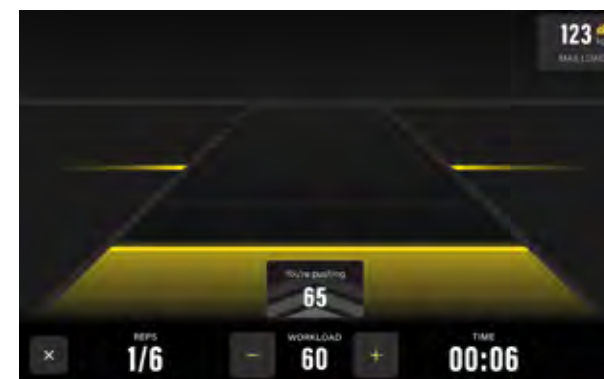
SUPER-SLOW

動作をゆっくり行うことでテンション下に置かれる時間を長く取り、トレーニング効果を向上します。



CONTRAST

大きなウェイトでの動作と速い動作を交互に行い、ストレングスとパワーの両方を向上します。



REST-PAUSE

反復限界に到達すると短いリカバリータイムに入る高強度ワークアウトで、筋肉量を増加させます。

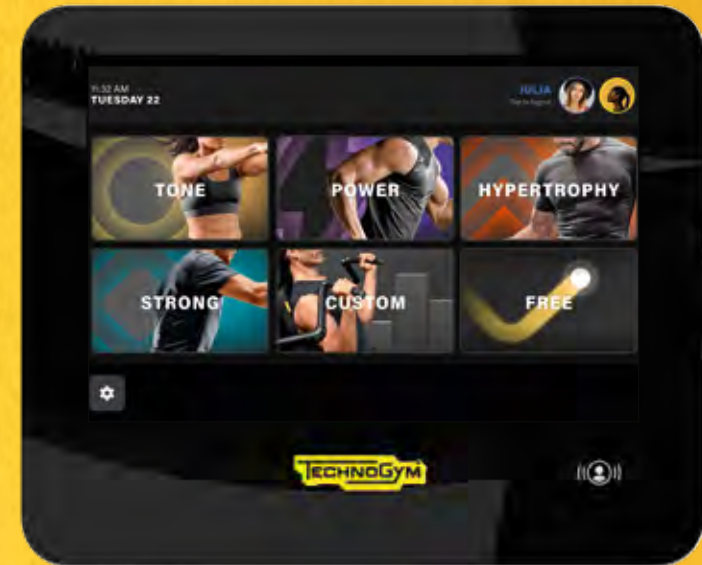
ネットワーク接続された トレーニング体験

Technogym Ecosystemにログインして、没入型のコネクテッドトレーニングを始めましょう。自身の成果や達成度を確認でき、仲間と高め合うことも簡単です。

トレーニング時間を最適化

マルチログイン

待ち時間を減らし、より多くの時間をトレーニングに。Biostrengthは、エキップメントをトレーニングパートナーとシームレスに交互に使用できるマルチログイン機能を搭載しています。



魅力的なストレングストレーニング

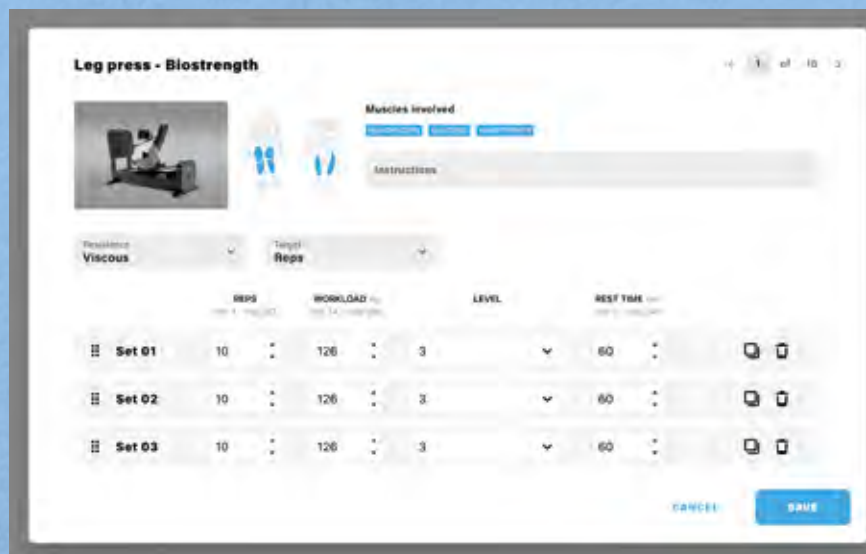
ゲーミフィケーション

ストレングストレーニングエキップメントでは初の、ユーザーが達成を祝うリワードバッジを獲得できる機能を搭載しました。デジタルリワードによって、次の成果に向けてのモチベーションを維持します。



MYWELLNESS PRO

施設オペレーターの為の 優れた運動処方ツール



Biostrengthのトレーニングモードを活用することで、施設のトレーナーや理学療法士はメンバーや顧客に望むべき成果を提供できます。

Mywellness® Professional Appで細部までパーソライズされたプログラムを作成してメンバーに割り当て、Mywellnessクラウドで達成度を測ることが可能です。



The complete Biostrength™ Line



SHOULDER PRESS



ARM CURL



VERTICAL TRACTION



LEG EXTENSION



TOTAL ABDOMINAL



LOWER BACK



PECTORAL



ARM EXTENSION



CHEST PRESS



LEG CURL



ABDUCTOR



ADDUCTOR



REVERSE FLY



LOW ROW



LEG PRESS

Chest Press

チェストプレス

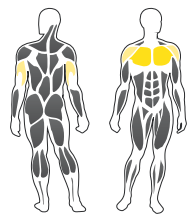
胸の前で両手が合わさる滑らかな軌道が、フリーウェイトでのトレーニングのようなフィーリングを実現しています。

CHEST PRESSの特長:

- ユーザーの安全を確保すると共に、多彩なトレーニングも可能にするニュートラルグリップ
- 引く力を理想的に伝えられるオプティマル グリップ

MM70	
長さ	1551 mm
幅	1450 mm
高さ	1712 mm
本体重量	239 kg
ハンドルの耐荷重量	113 kg

鍛えられる筋肉



大胸筋
三角筋
上腕三頭筋

● 主働筋
● 協働筋



Vertical Traction

バーティカルトラクション

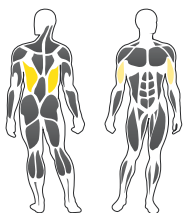
シートポジションが正面を向いているので乗り降りが容易で、背もたれのパッドが正しい姿勢と動作をサポートします。動作面が肩関節に対してやや前方に設定されているので、無理のない自然な軌道でエクササイズを行うことができます。

VERTICAL TRACTIONの特長:

- ユーザーの安全を確保すると共に、多彩なトレーニングも可能にするニュートラルグリップ
- 引く力を理想的に伝えられるオプティマルグリップ

MM71	
長さ	1551 mm
幅	1345 mm
高さ	1892 mm
本体重量	221 kg
ハンドルの耐荷重量	85 kg

鍛えられる筋肉



広背筋
上腕二頭筋

● 主働筋
■ 協働筋



Low Row

ローロウ

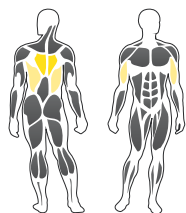
左右のアームの動きが独立しているため、筋バランスの改善に効果的です。軌道やハンドルは、誰でも簡単に最適なポジションを取れるよう設計されています。フットサポート(足置き)により、胸部パッドによる圧迫を抑えつつ身長に合った最も安定したポジションで座ることができます。

LOW ROWの特長:

- 引く力を理想的に伝えられるオプティマル グリップ

MM80	
長さ	1335 mm
幅	1314 mm
高さ	1400 mm
本体重量	239 kg
パッドの耐荷重量	100 kg

鍛えられる筋肉



広背筋
上腕二頭筋
菱形筋

● 主働筋
● 協働筋



Shoulder Press

ショルダープレス

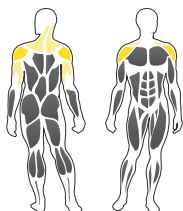
左右のアームの動きが独立しているため、筋バランスの改善に効果的です。動作面が肩関節に対してやや前方に設定されているため、関節へのインピンジメント（衝撃）を低く抑えられます。平衡錘（カウンターバランスウェイト）が両アームに取り付けられており、レバーの重さが負担にならずにエクササイズを行えます。

SHOULDER PRESSの特長：

- ユーザーの安全を確保すると共に、多彩なトレーニングも可能にするニュートラルグリップ
- 引く力を理想的に伝えられるオプティマルグリップ

MM69	
長さ	1551 mm
幅	1431 mm
高さ	1311 mm
本体重量	234 kg
ハンドルの耐荷重量	99 kg

鍛えられる筋肉



三角筋
上腕三頭筋
僧帽筋

● 主働筋
● 協働筋



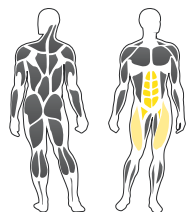
Total Abdominal

トータルアブドミナル

エルゴノミックシートの採用により、エクササイズ前にシートを調節する必要なく正しいポジションで座ることができます。ショルダーパッドの設計を見直し、クランチ動作時の快適性を大幅に改善しました。

MM83	
長さ	1390 mm
幅	1038 mm
高さ	1490 mm
本体重量	217 kg
パッドの耐荷重量	93 kg

鍛えられる筋肉



腹直筋
腹斜筋
大腿直筋
腸腰筋

● 主働筋
● 協働筋



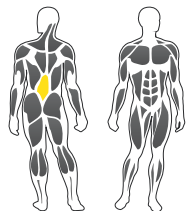
Lower Back

ローワーバック

エルゴノミックシートの採用により、エクササイズ前にシートを調節する必要なく正しいポジションで座ることができます。背中のパッドは股関節の伸展動作を抑え、腰背部の伸展動作を引き出すよう設計されています。2ポジションで足を置けるデュアルフットサポートの採用により、面倒なシート調節をしなくても身体がしっかりと安定します。

MM58	
長さ	1451 mm
幅	1108 mm
高さ	1218 mm
本体重量	231 kg
パッドの耐荷重量	101 kg

鍛えられる筋肉



腰方形筋
脊柱起立筋

● 主働筋
● 協働筋



Leg Extension

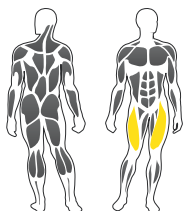
レッグエクステンション

大腿部をサポートするクッションが身体の形状に合わせた設計となっており、膝への負担を低減させます。



MM91	
長さ	1432 mm
幅	1111 mm
高さ	1317 mm
本体重量	244 kg
パッドの耐荷重量	111 kg

鍛えられる筋肉



大腿四頭筋

● 主働筋
● 協働筋

Leg Press

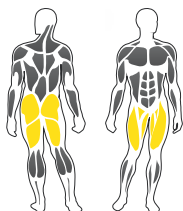
レッグプレス

フットプレートが広く設けられているので、トレーニングの目的に応じた多様なエクササイズを行います。ショックアブソーバー（衝撃吸収装置）により、レールの終端部でシートが滑らかに止まります。



MM51	
長さ	2085 mm
幅	1238 mm
高さ	1330 mm
本体重量	374 kg
パッドの耐荷重量	360 kg

鍛えられる筋肉



大腿四頭筋
大臀筋
ハムストリングス

● 主働筋
● 協働筋

Leg Curl

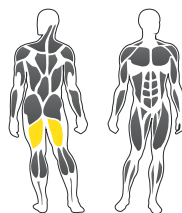
レッグカール

座面と背もたれの調節によってハムストリングスを圧迫することなく姿勢を快適な状態で安定させます。



MM90	
長さ	1454 mm
幅	1113 mm
高さ	1317 mm
本体重量	229 kg
パッドの耐荷重量	85 kg

鍛えられる筋肉



ハムストリングス

● 主働筋
● 協働筋

Adductor

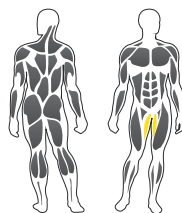
アダクター

ガードが着座位置の前面にあるので、使い易さを確保しつつ、周りからの視線も気になりません。ユーザーの可動域や好みに合わせて、スタートポジションを調節することができます。



MM17	
長さ	1645 mm
幅	810 mm
高さ	1214 mm
本体重量	174 kg
パッドの耐荷重量	90 kg

鍛えられる筋肉



内転筋群

● 主働筋
● 協働筋

Abductor

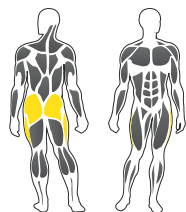
アブダクター

ガードが着座位置の前面にあるので、使い易さを確保しつつ、周りからの視線も気になりません。マシンの高さを低くしており、簡単に乗り降りできます。



MM18	
長さ	1645 mm
幅	810 mm
高さ	1214 mm
本体重量	174 kg
パッドの耐荷重量	90 kg

鍛えられる筋肉



大腿筋膜張筋
大臀筋

● 主働筋
● 協働筋

Arm Curl

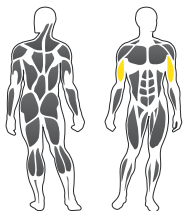
アームカール

ハンドルの回転軸が前腕部の長さに自動的に対応します。肘当てのパッドが肘を適切なポジションでしっかりと支えます。



MM92	
長さ	1544 mm
幅	1516 mm
高さ	1330 mm
本体重量	206 kg
ハンドルの耐荷重量	90 kg

鍛えられる筋肉



上腕二頭筋

● 主働筋
● 協働筋

Arm Extension

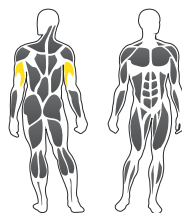
アームエクステンション

独自のハンドル設計により前腕の長さに自動的に対応し、動作の軸となる肘関節を固定しやすくなっています。ムーブメントアームの関節式ジョイントにより、個々のユーザーに合った自然な軌道で動作を実現しています。



MM45	
長さ	1544 mm
幅	1496 mm
高さ	1330 mm
本体重量	206 kg
ハンドルの耐荷重量	90 kg

鍛えられる筋肉



上腕三頭筋

● 主働筋
● 協働筋

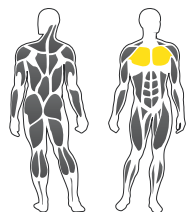
Pectoral

ペクトラル

やや下方への動作パターンにより、三角筋前部の関与を低く抑え、大胸筋の動員比率を大幅に高めています。肘当てのパッドが大胸筋に対してダイレクトに力を伝えます。肩関節への負担をかけないように、肩の外旋が低く抑えられています。

MM13	
長さ	1544 mm
幅	1468 mm
高さ	1395 mm
本体重量	216 kg
パッドの耐荷重量	95 kg

鍛えられる筋肉



大胸筋

● 主働筋
● 協働筋



Reverse Fly

リバースフライ

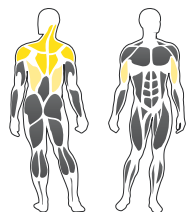
プル動作による多関節の上半身のエクササイズ、特に菱形筋、三角筋及び僧帽筋のトレーニングに。フットサポート(足置き)により、身長に合った最も安定したポジションで、チェストパッドによる圧迫を低く抑えることができます。

REVERSE FLYの特長:

- 引く力を理想的に伝えられるオプティマル グリップ

MM31	
長さ	1735 mm
幅	1200 mm
高さ	1400 mm
本体重量	210 kg
ハンドルの耐荷重量	100 kg

鍛えられる筋肉



菱形筋
三角筋
上腕二頭筋
広背筋
僧帽筋

● 主働筋
● 協働筋





Total adaptive strength training



正しい姿勢

バイオポスチャー

最初に設定を行った後、バイオポスチャーが自動でユーザーのシート位置と可動域をカスタマイズするので、効果的且つ安全にトレーニングを行えます。



正しい運動負荷

BIOLOAD (特許出願中)

簡単な最大筋力テストを行うと、Bioloadが全トレーニングパラメータを考慮してユーザー毎に最適な運動負荷と進捗状況を設定します。



自然なムーブメント

バイオモーション

30年間にわたるバイオメカニクスの研究に基づくバイオモーションが、身体の自然な動きを反映して運動効果と快適性を高めます。



モチベーションと エンゲージメントをさらに向上

バイオフィードバック

バイオフィードバックが可動域と運動ペースに関する精密なガイダンスをリアルタイムで提供。各反復運動時の筋肉の活動量を増大し、モチベーションを高めてくれます。



ハードな反復運動をサポート

スポッター

Biodriveはユーザーの疲労を検知すると自動的に負荷を減らし、各セットを最後までやり遂げることができます。スポッター機能搭載により、安全を確保しながら限界まで追い込むことが可能です。



優れた人間工学

オプティマルグリップ

人間工学に基づくハンドグリップが、プッシュ及びプル動作の際に負荷を均等に配分します。



快適性を向上

ボディプリント システム

高密度の緩衝素材は個々のユーザーにフィットし、安定性と快適性をもたらします。



常に清潔に

タオルホルダー

使い易い位置に取り付けられており、エキップメントをいつでも清潔に保てます。

お問い合わせ・ご購入はこちらまで

Technogymの製品・サービスは、各国におけるTechnogym及び正規代理店のスペシャリストがサポートいたします。

電話番号 +81 (0)120 576 876

お電話でお客様のニーズに合った製品やサービスをご案内します。

ウェブサイトTECHNOGYM.COM

ウェブサイトにて、全ラインアップと製品をご確認いただけます。

フォローはこちらから

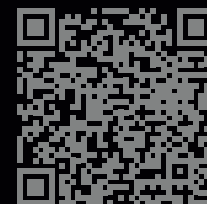


Where to find us

Technogym、Biostrength、Mywellnessは、欧州連合及び世界各国においてTechnogym® S.p.A.が所有する商標です。Biostrength、Biodrive、Bioload、Drop Setトレーニングテクニック、及びグラフィカルユーザーインターフェースは、Technogym S.p.A.が所有又は出願中の特許と意匠権によって、欧州連合及び世界各国で保護されています。特許番号：US7722502、EP1899023B1、US9305141、EP2639722B1、US9772240、EP3204745B、US9833662、EP3204745B1、CN107614067B、RCD008302657。Technogymは、予告なくいつでも製品及び文書を変更する権利を有します。© 2022 Technogym. 本カタログに含まれる他の全てのサードパーティーの商標及びロゴは、それぞれの所有者の所有物です。



TECHNOGYM[®]



カタログの
ダウンロードは
こちらから