

Vario (ヴァリオ)

このエキップメントは、ユーザーのストライドパターンに対応し、滑らかで衝撃のない動きで関節を守ります。

この為、リラックスして足を動かすことができ、自然な動きを楽しめます。

つまり、無理なく成果を達成できるのです。



新しいExcite Live Varioへ
ようこそ



セルフアダプティブストライド

簡単で 自然な動作

Excite Live Varioの操作は簡単です。

スタート時のペダルのロックを防止するオプティマル
スタートテクノロジーで簡単にスタートできます。

0~83cmの範囲でストライドを適応制御するセルフ
アダプティブストライドのスムーズな動きにより、
ステップ、ウォーク、ランが可能です。



垂直ステップ



ウォーキング



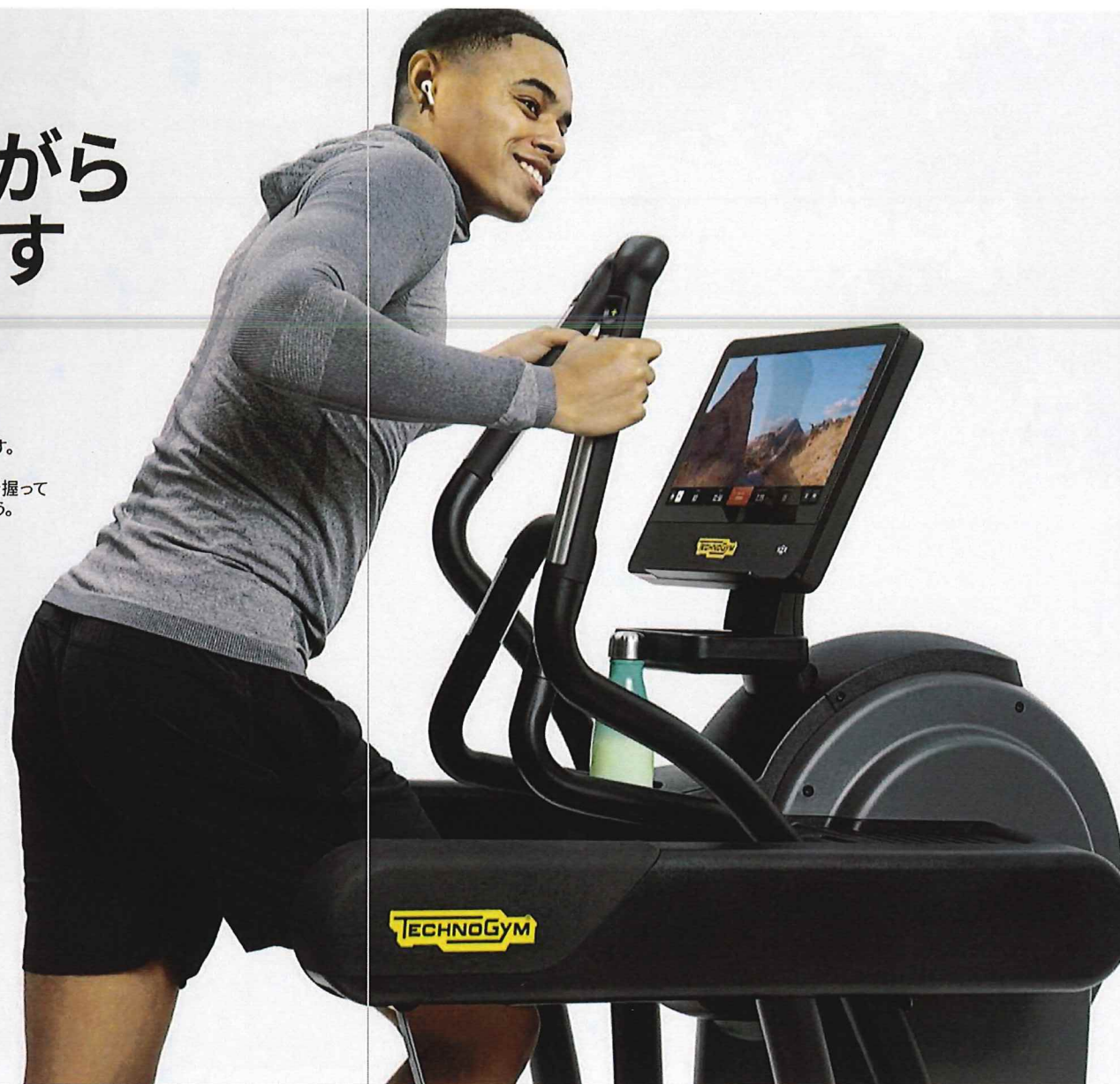
ランニング

理想的なトレーニング効果

楽しみながら 成果を出す

気軽に始められるトレーニングで、疲労感を抑えながら最大限のカロリーが消費できます。

ソフトタッチータルボディハンドルバーを握って全身トレーニング、又は下半身を鍛えましょう。



VARIO

ファストトラックコントロール
ペダルを漕ぎながら強度を変更

ダブルハンドセンサー
心拍数を測定

ソフトタッチトータルボディハンドルバー
下半身を最大限に活性化

セルフアダプティブストライド
ストライド範囲0~83cm

高さを抑えたペダル
床面からの高さを抑えたペダルと側面の
ハンドサポートにより、より安全且つ簡単に
エキップメントを使用できます。

オプティマルスタート
セルフスターティングシステムが
スタート時のペダルのロックを
防止します



EXCITE LIVEコンソール
次の2サイズがあります:
16" HDディスプレイ
10" HDディスプレイ

ユニバーサルワイヤレス
チャージャー
対応スマートフォンをトレーに
置いておくだけで、トレーニング
中に充電可能

ウェイクアップセンサー
近づくだけでコンソールが起動



製品仕様を
ダウンロード

Climb

(クライム)

新しいステアクライミングマシンで更なる
ステップアップを図り、優れた成果を達成。

使い易いデザインと魅力的なトレーニング
コンテンツで、初心者からエキスパートまで
楽しく効果的なクライミングを行えます。



新しいExcite Live Climbへ
ようこそ



スプリットステップテクノロジー

クライミングを 手軽に

Excite Live Climbは、高さを最低限に抑えてステップの奥行きを28cmと深く取り、誰もが快適で安全にステアクライミングできるようになりました。段差を低くしたコーテッドステップで楽に乗降でき、トウスマートデザインによって足先をぶつける心配をすることなくエクササイズできます。



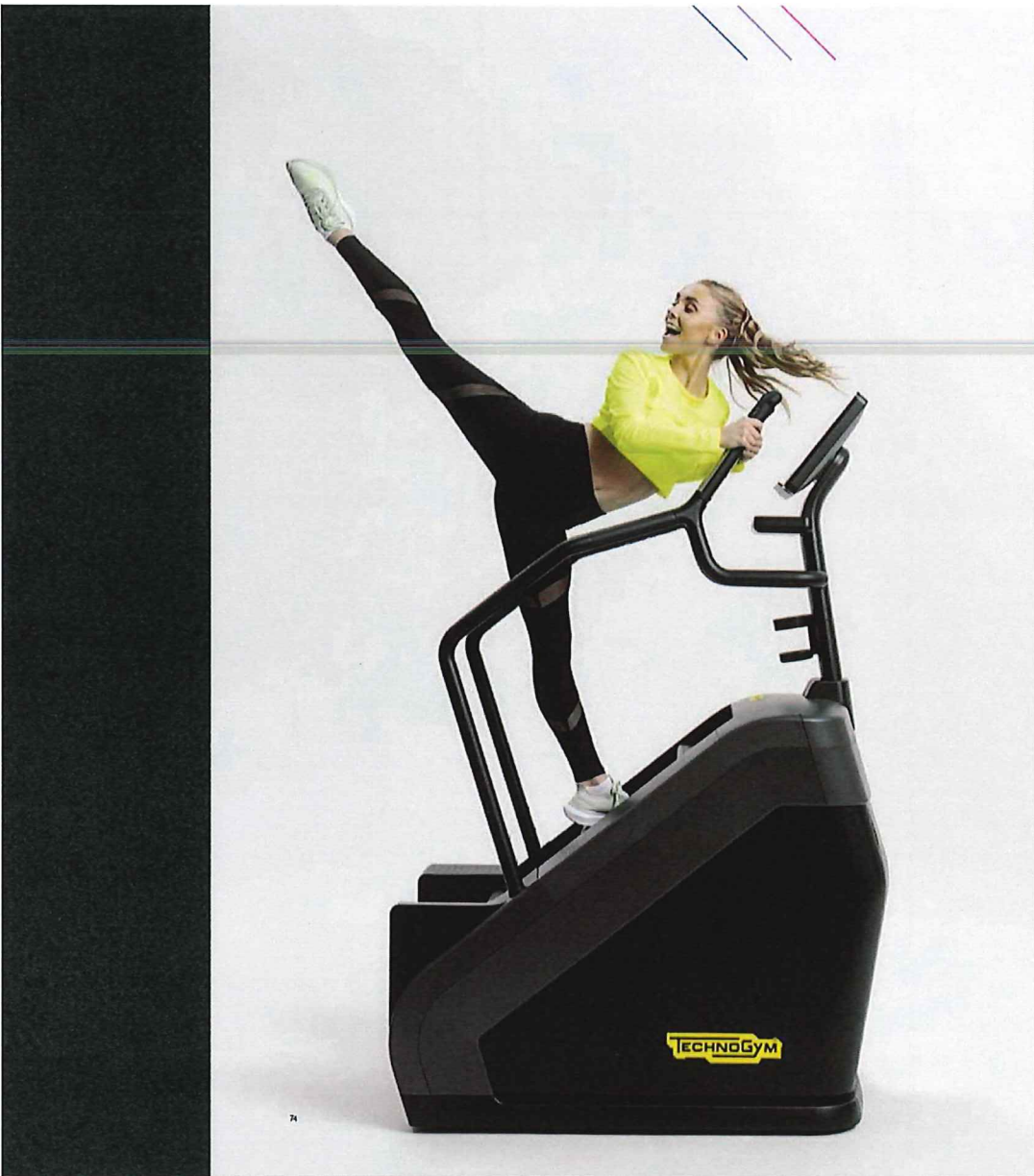
77 cm

130 cm

クライミングスペースと設置面積のバランスに
こだわり、最適なサイズを実現



79



高度な機能

パフォーマンスの為の スペースの拡大

一歩進んだトレーニングで
筋肉の活性化を図りましょう。
いつでも使用可能な3段の
ステップとスマートラテラル
フットレストで、より複雑な
フットワークや、やりがいの
あるルーティンを行うことが
できます。最大限に楽しみつつ
カロリーを消費しましょう。



TECHNOGYM COACH

楽しさアップ

トレーニングを次のレベルに引き上げましょう。特にトレーニングメニューが処方されていない場合は、Technogym Coachがプロフィールやトレーニング履歴に基づいてあなたに最適な詳細メニューを提案します。



常に誰かがそばに居て、楽しみながら確実に望んだ成果が得られるように導いてくれるとしたら、どんなに素晴らしいでしょう。AIを利用したパーソナルアシスタント、Technogym Coachをご活用ください。



CHALLENGE YOURSELF

更なる高みを目指すメンバーに対しては高負荷の新しいメニューを提供し、潜在能力を引き出します。



一歩進んだトレーニングメニュー

筋肉の活動量を増やしてカロリーの燃焼を最大化し、筋肉を引き締めましょう。テクノジムの独自の**Smart Lateral Footrests** (スマートラテラルフットレスト)*を活かした、他にないメニューを用意しました。

- プッシュ
- ラテラルスキップ
- 交互ステップ



パフォーマンスのためのスペースの拡大

革新的なデザインによって利用できるスペースを最大化し、**踏み込みの深さは業界最深***(28 cm)を誇ります。高強度のトレーニングに全力で取り組んでも安心です。

常時3段が眼前に

3.5段を上げることが可能な設計*で、複雑なトレーニングメニューも容易に実施できます。

*テクノジムの独自の特長

CLIMB
EXCITE

ワークアウトの有効性をアップ

初心者も上級者もCLIMBの運動効果を実感できる、**成果が出るルーティン**トレーニングを開発しました。

- カロリー燃焼。高強度に設計されたルーティントレーニング。
- 有酸素系コンディショニング。心血管系の強化。
- 引き締めとスタイルアップ。臀筋、ハムストリング、大腿四頭筋、腹筋、ふくらはぎの総合的な強化。
- 固有受容器を刺激。臀部の筋肉と体幹を使うことで全身の連携とバランスを向上。



正しい姿勢を維持

マルチハンドルバーを利用することで、適切な姿勢を維持したまま、臀筋や大腿四頭筋、ハムストリング、ふくらはぎをあらゆる角度から鍛えることが可能です。

THE MOST SPACE-EFFICIENT STAIR CLIMBER

市販モデル内で最も高さを抑えたデザイン

CLIMB Excite®は、高さを抑えたローライズデザイン（業界内最低高）を採用し、高さを抑えたことで、頭上スペースの狭さからくる圧迫感を解消し、高さのないマシンとも違和感なく並べて配置することができます。



CLIMBは、現在最小とされている市販モデルより、更に20 cmも低く設計されています。

CLIMBは、現在流通している市販モデルと比較した場合、40 cmも低く設計されています。

設置面積は業界最小

CLIMB Excite®の設置に必要な床面積は、わずか1平方メートルと業界最小でありながら、ステップ部分は最大幅を誇ります。マシンの設置台数を増やし、より多くのメンバーを収容可能です。



ステップ部分の面積と設置面積の比率で業界最良を實現

メンテナンスの手間を軽減

さび止め加工のステンレス製ヒンジ、潤滑油不要のチェーン、汗に強い設計、チタン合金製のガイドを採用し、腐蝕に強く、メンテナンスの頻度を抑えたマシンです。点検が容易で、フロアとマシン双方の清掃がしやすい優れた設計です。



CLIMB
EXCITE®



CLIMB

ハンドセンサー
心拍数を測定

ファストトラックコントロール
ペダルを漕ぎながら
強度を変更

オプティマルステップサーフェス
寸法 47 x 28cm

スマートラテラル フットレスト
トレーニングのバリエーションと強度を増大

トゥスマートデザイン
靴のサイズにかかわらず、足先をぶつける心配なく
ステップの使用が可能

コーテシーステップ
乗り降りが簡単



EXCITE LIVEコンソール
次の2サイズがあります:
16" HDディスプレイ
10" HDディスプレイ

ユニバーサルワイヤレスチャージャー
対応スマートフォンをトレーに置いておく
だけで、トレーニング中に充電可能

ウェイクアップセンサー
近づくだけでコンソールが起動

市場で最も高さの低い
ステアッククライミングマシン

可能な限り最適なバランスの
クライミングスペースと設置面積

3段のステップ
常に3段のステップを活用した
トレーニングが可能



製品仕様を
ダウンロード

TECHNOGYM SESSIONS

トレーナーと1対1で トレーニング

指先ひとつでパーソナルトレーナーを呼び出せば、楽しくモチベーションの上がるジャーニーがスタートします。



あなたの目標に適したセッションを選択すると、バーチャルトレーナーがマンツーマンで励まし、強度レベルを提案します。強度は自由に変更できます。目標別の各トレーニングシリーズは、6種類のセッションで構成されています。



TECHNOGYM ROUTINES

ガイドに任せて トレーニング

コンフォートゾーンから抜け出し、高度なHIITトレーニングで潜在能力を存分に引き出しましょう。



それぞれのルーティンには様々な動作やエクササイズが含まれ、強度はエキップメントで自動的に設定されます。ルーティンのみを画面表示している場合は動画で、エンタテインメントコンテンツを楽しんでいる場合はポップアップメッセージで、ステップバイステップのガイダンスが受けられます。

TECHNOGYM OUTDOORS

世界中の好きな場所で トレーニング

トレーニングをもう一息頑張れるようなパワーを与えてくれる美しい風景を選んでください。



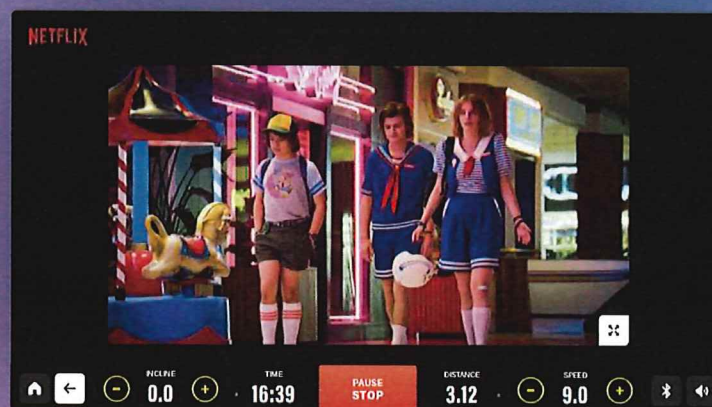
魅力的な自然や都会の風景と共にエクササイズを。
世界をめぐる驚きの旅が待っています。

18

無限のエンタテインメント

お気に入りの コンテンツを楽しむ

画面にタッチするだけで、幅広いエンタテインメントプログラムでエクササイズのモチベーションを高めることができます。



お気に入りのNetflixシリーズやTV番組をHDディスプレイで視聴できます。Spotifyの音楽で気分を盛り上げたり、YouTubeのプレイリストを視聴したり、人気のウェブサイトの閲覧も思いのまま。

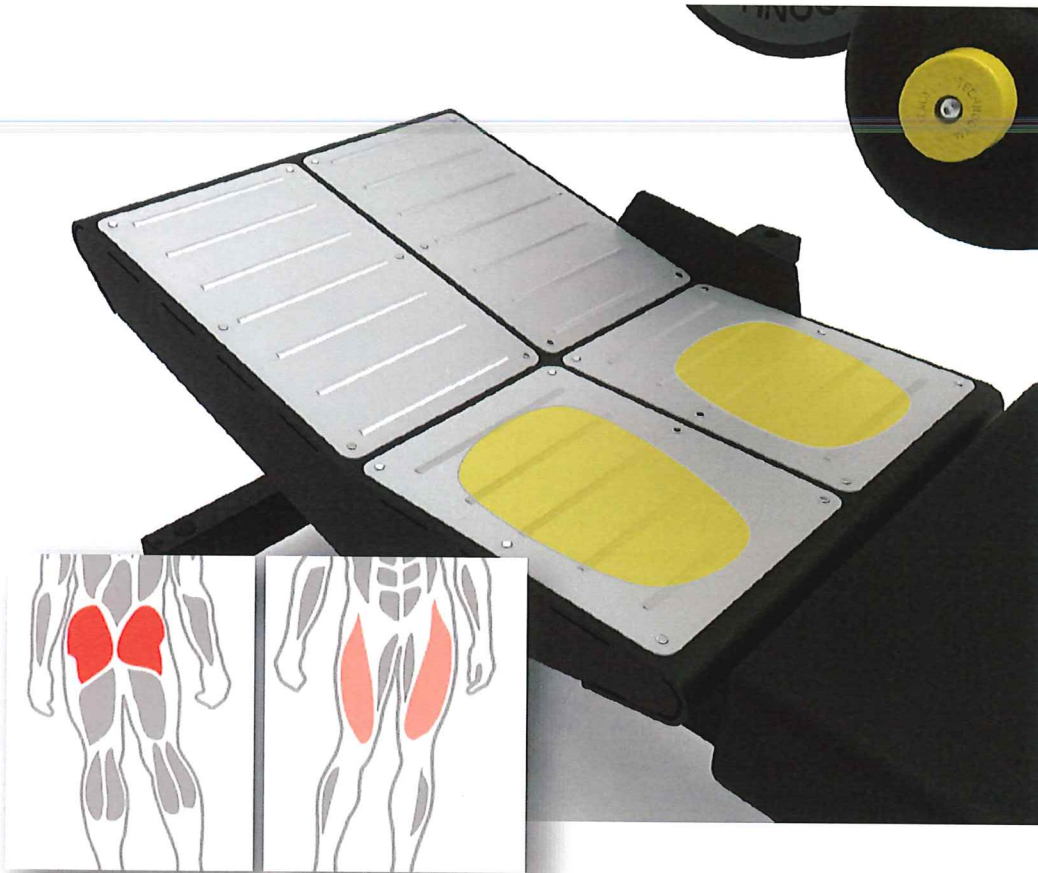
19

ヒップスラスト

HIP THRUST



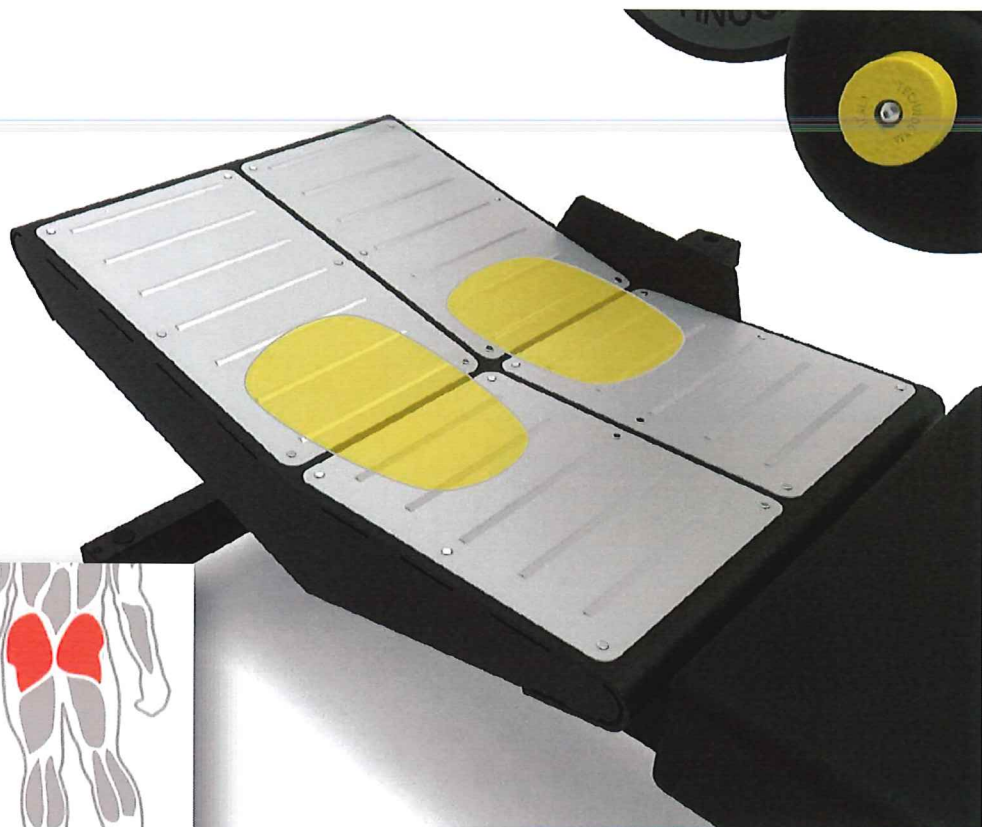
ヒップスラスト



3D形状と特別な滑り止めコーティングを備えた 広いマルチアングルフットプレート

- 足全体をフットプレートに置くことができる形状になっています。圧力をより適切に分散し、足首にとって危険な角度を回避させることができます。
- 足を3つの異なるエリアに置くことができます。それぞれ、次のように筋肉の活性化に影響を与えます。
 1. 足を大臀筋に近いところに置く：大臀筋を大きく活性化+大腿四頭筋も大きく協働（ハムストリングは除く）。
 2. 足をフットプレート中央部に置く：大臀筋に特化して活性化。
 3. 足を大臀筋から遠いところに置く：大臀筋とハムストリングの活性化に影響を与えます（大腿四頭筋は除く）。

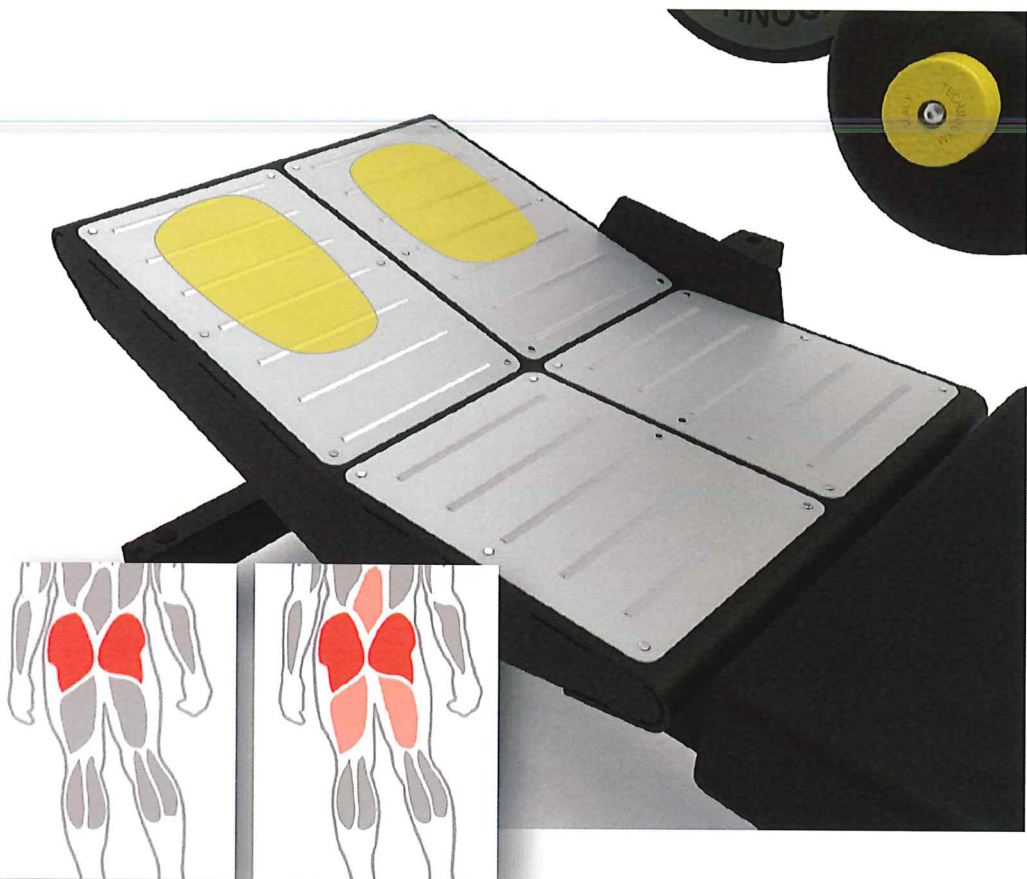
ヒップスラスト



3D形状と特別な滑り止めコーティングを備えた 広いマルチアングルフットプレート

- 足全体をフットプレートに置くことができる形状になっています。圧力をより適切に分散し、足首にとって危険な角度を回避させることができます。
- 足を3つの異なるエリアに置くことができます。それぞれ、次のように筋肉の活性化に影響を与えます。
 1. 足を大臀筋に近いところに置く：大臀筋を大きく活性化+大腿四頭筋も大きく協働（ハムストリングは除く）。
 2. 足をフットプレート中央部に置く：大臀筋に特化して活性化。
 3. 足を大臀筋から遠いところに置く：大臀筋とハムストリングの活性化に影響を与えます（大腿四頭筋は除く）。

ヒップスラスト



3D形状と特別な滑り止めコーティングを備えた 広いマルチアングルフットプレート

- 足全体をフットプレートに置くことができる形状になっています。圧力をより適切に分散し、足首にとって危険な角度を回避させることができます。
- 足を3つの異なるエリアに置くことができます。それぞれ、次のように筋肉の活性化に影響を与えます。
 1. 足を大臀筋に近いところに置く：大臀筋を大きく活性化+大腿四頭筋も大きく協働（ハムストリングは除く）。
 2. 足をフットプレート中央部に置く：大臀筋に特化して活性化。
 3. 足を大臀筋から遠いところに置く：大臀筋とハムストリングの活性化に影響を与えます（大腿四頭筋は除く）。

ヒップスラスト



使い易さを考慮した人間工学に基づいた骨盤パッド

- 腿の固定のために開閉可能なパッド (①) とイージースタートレバー (②) により、簡単にマシンをセットすることができます。
- パッドの凹面形状 (③) は、骨盤ゾーンの前部への圧力を軽減するのに役立ちます。



ヒップスラスト

CODE	長さ [mm]	幅 [mm]	高さ [mm]	本体重量 [Kg]
MG8000	1769	1098	994	191



主働筋:

大殿筋

協働筋:

中殿筋

小殿筋

ハムストリングス

<リアキックとヒップスラストの違いについて>

- リアキックは大腿四頭筋の関与が非常に少ない。また、リアキック時に膝関節屈曲時は大臀筋のみが刺激される。
- ヒップスラストは大腿四頭筋の関与はポジションによって少なからず発生する。



LEG PRESS MNAC

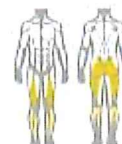
レッグプレス

- フットプレートが広いので、トレーニングの目的に合わせた多様なエクササイズが可能です。
- ふくらはぎのトレーニングのためのパーツは強化されています。
- レールを20°傾けることにより、自重負荷を軽減します。
- 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。
- ストレージ

長さ: 2076 mm
幅: 1222 mm
高さ: 1825 mm
マシン重量: 581 kg

ウェイトスタック
スタンダード: 190 kg
プラス: 250 kg

筋肉:
- 大腿四頭筋
- 大臀筋
- ハムストリングス
- 腓腹筋
- ヒラメ筋



ACCESSORIES

ナンバープレートホルダー
(11個セット) A0000519

ナンバーセット
(1~50) A0000045

ナンバーセット
(51~100) A0000046