HAMMER STRENGTH®

PRODUCT CATALOG

お問い合わせは

セールス 0120-110-950　カスタマー・サポート 0120-114-482

平日：AM9:00～PM10:00／土日祝：AM10:00～PM8:00

www.lifefitness.co.jp

ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社

東京オフィス　〒107-0062　東京都港区南青山4-17-33
ショールーム　〒150-0001　東京都渋谷区神宮前3-39-5　Qiz青山 3F
大阪オフィス　〒550-0014　大阪府大阪市西区北堀江1-19-1　八光心斎橋AIRビル 5F
九州オフィス　〒812-0013　福岡県福岡市博多区博多駅東2-5-19　サンライフ第3ビル 5F
仙台オフィス　〒981-1227　宮城県名取市杜せきのした5-4-3

OCT19

HAMMER STRENGTH®

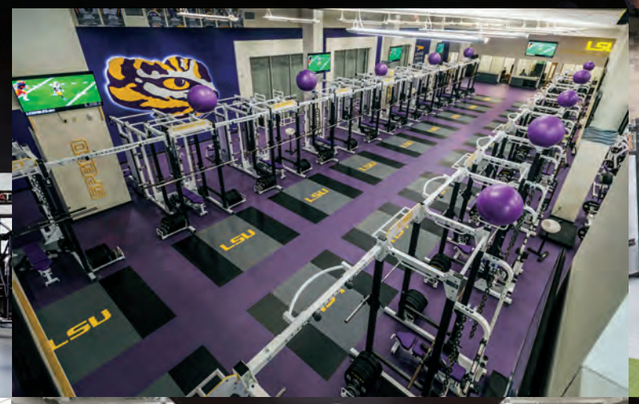
ハンマー・ストレングスは、人間工学に裏打ちされたアスリート目線の設計と確かな品質で、多くのアスリートに支持されています

ハンマー・ストレングスはアスリートの意見を取り入れた頑丈なトレーニング・マシンとして、
ユーザーの目標達成をサポート。
身体の動きに合わせた軌道を実現し、トレーニングに確かな成果をもたらします。
ハンマー・ストレングスはユーザーを選びません。
目標達成を目指して自らに厳しいトレーニングを課すことをいとわない、
すべてのユーザーに向けて開発されています。

THE HAMMER STRENGTH STANDARD

世界で認められた
ハイ・スタンダードな耐久性

ハンマー・ストレングスはすべての製品に過酷な耐久性試験を施し、世界レベルの高い耐久性の実現に全力で取り組んでいます。これが、世界中の様々な施設で認められ、長い間使い続けられている理由であり、ハードなトレーニングにも耐えられる製品であることを裏付けています。



BUILDING CHAMPIONS

勝利へのトレーニング

ハンマー・ストレングスは、プロ・スポーツ・チームのトレーニング施設から、筋持久力アップを目的としたプログラムを提供するフィットネス・ジムまで、世界中の施設で採用されています。

OFFICIAL HAMMER STRENGTH TRAINING CENTER

PERFORMANCE FACILITIES

公式ハンマー・ストレングス
トレーニングセンター

一定の条件を満たした施設にのみ与えられる、公式ハンマー・ストレングス・トレーニング・センターの認定は、最高のトレーニングを提供できる施設であることを示すグローバル・スタンダードです。

HAMMER STRENGTH SELECT
ハンマー・ストレングス・セレクト
7 - 8

MTS
9 - 10

PLATE-LOADED
プレートロード
11 - 12

GROUND BASE
グラウンド・ベース
13 - 14

BENCHES AND RACKS
ベンチ・アンド・ラック
15 - 16

HD ELITE
HDエリート
17 - 20

HD ATHLETIC
HDアスレチック
21 - 24

COLOR
カラー・バリエーション
25

ハンマー・ストレングス製品の
詳しい情報はこちら

POWERFUL PERFORMANCE

パワフルなパフォーマンスが生む実績

ハンマー・ストレングスは、世界最高レベルのトレーニングを行うプロ・アスリートが選ぶマシンであり、一流の大学や高校でアスリートを育成するプログラムにも採用されています。
過酷なトレーニングをものともしない耐久性を誇り、多くのトップ・アスリートから結果を出すためのマシンとして、長きにわたり高い支持を集めています。

HAMMER STRENGTH®

HAMMER STRENGTH SELECT

ハンマー・ストレングス・セレクト

ハンマー・ストレングスの存在感と パフォーマンス性を表現しました

ハンマー・ストレングスの哲学に基づく設計、ハンマー・ストレングス・セレクトは
バイオメカニクスと力強いデザイン性を融合しています。
ハンマー・ストレングス・ファミリーのフル・ラインナップにふさわしい22機種が揃いました。
初心者に適したエントリー・システムでありながら、上級者の高度なニーズにも対応します。

HS-ADC
アシスト・ディップ・チン
■本体サイズ：L117×W115×H221cm
■本体重量：298kg／ウエイトスタック：82kg
■鍛える主な部位：腕／胸／背中

HS- BC
バイセップス・カール
■本体サイズ：L115×W105×H140cm
■本体重量：205kg／ウエイトスタック：95kg
■鍛える主な部位：腕

HS- CP
チェスト・プレス
■本体サイズ：L105×W145×H163cm
■本体重量：255kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：胸

HS- FPD
フィックスド・プルダウン
■本体サイズ：L148×W140×H186cm
■本体重量：282kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：背中

HS- PD
ラット・プルダウン
■本体サイズ：L138×W84×H227cm
■本体重量：248kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：背中

HS- LR
ラテラル・レイズ
■本体サイズ：L107×W94×H140cm
■本体重量：243kg／ウエイトスタック：95kg
■鍛える主な部位：肩

HS- PEC
ペクトラル・フライ
■本体サイズ：L125×W143×H181cm
■本体重量：264kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：胸

HS- FLY
ペクトラル・フライ/リア・デルトイド
■本体サイズ：L125×W143×H181cm
■本体重量：264kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：胸／背中

HS- RW
シーテッド・ロウ
■本体サイズ：L133×W87×H181cm
■本体重量：268kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：背中

HS- SP
ショルダー・プレス
■本体サイズ：L153×W143×H163cm
■本体重量：236kg／ウエイトスタック：95kg
■鍛える主な部位：肩

HS-TE
トライセップス・エクステンション
■本体サイズ：L115×W112×H140cm
■本体重量：214kg／ウエイトスタック：95kg
■鍛える主な部位：腕

HS- HAB
ヒップ・アブダクション
■本体サイズ：L155×W67×H140cm
■本体重量：261kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：お尻／太もも

HS- HAD
ヒップ・アダクション
■本体サイズ：L155×W67×H140cm
■本体重量：261kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：お尻／太もも

HS- HG
ヒップ＆グルート
■本体サイズ：L166×W100×H183cm
■本体重量：234kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：お尻／太もも

HS- HC
ホリゾンタル・カーフ
■本体サイズ：L155×W82×H140cm
■本体重量：313kg／ウエイトスタック：185kg
■鍛える主な部位：ふくらはぎ

HS- LC
レッグ・カール
■本体サイズ：L166×W100×H140cm
■本体重量：216kg／ウエイトスタック：95kg
■鍛える主な部位：太もも

HS- LE
レッグ・エクステンション
■本体サイズ：L120×W105×H163cm
■本体重量：259kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：太もも

HS- SLC
シーテッド・レッグ・カール
■本体サイズ：L140×W87×H140cm
■本体重量：234kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：太もも

HS- SLP
シーテッド・レッグ・プレス
■本体サイズ：L201×W102×H181cm
■本体重量：368kg／ウエイトスタック：195kg
■鍛える主な部位：太もも

HS- SC
スタンディング・カーフ
■本体サイズ：L148×W115×H182cm
■本体重量：309kg／ウエイトスタック：195kg
■鍛える主な部位：ふくらはぎ

HS- ABC
アブドミナル・クランチ
■本体サイズ：L158×W89×H143cm
■本体重量：234kg／ウエイトスタック：95kg
■鍛える主な部位：お腹

HS- BE
バック・エクステンション
■本体サイズ：L117×W102×H140cm
■本体重量：255kg／ウエイトスタック：138kg
■鍛える主な部位：背中

ハンマー・ストレングス・セレクトは２つのタイプから選べます。

内　容	SE	スタンダード
アドオン・ウエイト	ビルトイン方式（2.5kg×2）	着脱式プレート（3.75kg）
シュラウド	フロント／リア	リア
シート調節	スプリング・アシスト方式	リフト＆ロック方式

フレームとアームのカラーは11色、シート・カラーは22色からお選びいただけます。
【写真】フレーム：ミッドナイト・メタリック／アーム：プラチナ／シート：スレート
※写真はSEのフロント・シュラウドを外したイメージです。

MTS

ウエイトスタック方式による効率性や使いやすさと、特許アイソラテラル®のもつ人間工学が融合しました

アイソラテラル・テクノロジーが、非常に滑らかなコンバージングとディバージング軌道を実現しました。
デュアル・ウエイトスタックによる左右が独立したアームの動きは、左右の筋力バランスを整え、トレーニングの幅を拡大させます。
両腕同時、片腕ずつ、左右交互、左右異なる重量でのエクササイズなど様々なバリエーションを提供します。

MTSCP
アイソラテラル・チェスト・プレス

■本体サイズ
L102×W173×H196cm
■本体重量：352kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：胸

MTSDP
アイソラテラル・デクライン・プレス

■本体サイズ
L100×W163×H168cm
■本体重量：343kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：胸

MTSIP
アイソラテラル・インクライン・プレス

■本体サイズ
L102×W173×H196cm
■本体重量：347kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：胸

MTSSP
アイソラテラル・ショルダー・プレス

■本体サイズ
L115×W158×H138cm
■本体重量：339kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：肩

MTSRW
アイソラテラル・ロウ

■本体サイズ
L130×W158×H209cm
■本体重量：347kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：背中

MTSHR
アイソラテラル・ハイ・ロウ

■本体サイズ
L130×W158×H209cm
■本体重量：354kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：背中

MTSFP
アイソラテラル・フロント・プルダウン

■本体サイズ
L122×W148×H204cm
■本体重量：360kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：背中

MTSBC
アイソラテラル・バイセップス・カール

■本体サイズ
L97×W148×H150cm
■本体重量：236kg
■ウエイトスタック：2個 [各50kg]
■鍛える主な部位：腕

MTSTE
アイソラテラル・トライセップス・エクステンション

■本体サイズ
L92×W133×H153cm
■本体重量：264kg
■ウエイトスタック：2個 [各50kg]
■鍛える主な部位：腕

MTSAB
アブドミナル・クランチ

■本体サイズ
L112×W100×H143cm
■本体重量：241kg
■ウエイトスタック：1個 [75kg]
■鍛える主な部位：お腹

MTSLE
アイソラテラル・レッグ・エクステンション

■本体サイズ
L122×W145×H140cm
■本体重量：341kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：太もも

MTSKC
ニーリング・レッグ・カール

■本体サイズ
L115×W158×H138cm
■本体重量：339kg
■ウエイトスタック：2個 [各75kg]
■鍛える主な部位：太もも

■アイソラテラル®・テクノロジー（左右独立軌道）

プレート・ロードと同じ機構を採用。人間工学に基づいた自然な動きを再現。

○フレーム・カラーは11色、シート・カラーは22色からお選びいただけます。　※写真は実際のマシンと異なる場合がございます。

PLATE-LOADED

プレートロード

ハンマー・ストレングスのプレートロードは、先進のストレングス・テクノロジーをもつ世界No.1のブランドです

ハンマー・ストレングスのプレートロードはコンバージング（収束）軌道とディバージング（拡散）軌道を世界でもっとも早く取り入れたストレングス・マシンです。プレートロード・マシンにおけるモーション・テクノロジーのパイオニアとして、自然な体の動きに関する研究を重ねています。

アイソラテラル・ベンチ・プレス
IL-BP

■本体サイズ
L138×W163×H209cm
■重量：159kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム3.2kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：胸

アイソラテラル・ホリゾンタル・ベンチ・プレス
IL-HBP

■本体サイズ
L176×W153×H145cm
■重量：109kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム8.2kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：胸

アイソラテラル・インクライン・プレス
IL-IP

■本体サイズ
L130×W135×H191cm
■重量：148kg
■初期負荷抵抗：
1 ワークアーム 3.7kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：胸

アイソラテラル・スーパー・インクライン・プレス
IL-FMP

■本体サイズ
L148×W150×H155cm
■重量：164kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム5.0kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：胸

アイソラテラル・ワイド・チェスト
IL-WC

■本体サイズ
L115×W196×H191cm
■重量：139kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム 0.9kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：胸

アイソラテラル・デクライン・プレス
IL-DCP

■本体サイズ
L171×W168×H171cm
■重量：143kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム2.8kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：胸

アイソラテラル・ショルダー・プレス
IL-SP

■本体サイズ
L132×W150×H219cm
■重量：159kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム4.6kg
■標準ウェイトホーン：8
■鍛える主な部位：肩／胸

アイソラテラル・チェスト/バック
IL-CB

■本体サイズ
L191×W138×H211cm
■重量：177kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム 3.2kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：胸／背中

アイソラテラル・フロント・ラット・プルダウン
IL-PD

■本体サイズ
L181×W127×H178cm
■重量：143kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム0.5kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：背中

アイソラテラル・ワイド・プルダウン
IL-WPD

■本体サイズ
L181×W125×H201cm
■重量：146kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム0.9kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：背中

アイソラテラル・ハイ・ロウ
IL-HR

■本体サイズ
L168×W145×H224cm
■重量：150kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム0.9kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：背中

アイソラテラル・ロウイング
IL-ROW

■本体サイズ
L155×W122×H145cm
■重量：127kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム5.5kg
■鍛える主な部位：背中

アイソラテラル・D.Y.ロウ
IL-DRW

■本体サイズ
L153×W153×H216cm
■重量：164kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム1.4kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：背中

アイソラテラル・ロー・ロウ
IL-LR

■本体サイズ
L135×W122×H209cm
■重量：152kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム3.7kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：背中

シーテッド/スタンディング・シュラグ
PL-SH

■本体サイズ
L107×W153×H125cm
■重量：107kg
■初期負荷抵抗：11.4kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：肩

シーテッド・ディップ
PL-DIP

■本体サイズ
L183×W125×H110cm
■重量：130kg
■初期負荷抵抗：1.9kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：腕／胸

ラテラル・レイズ
PL-LR

■本体サイズ
L135×W122×H168cm
■重量：134kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム0.5kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：肩

シーテッド・バイセップス
PL-BI

■本体サイズ
L110×W127×H135cm
■重量：102kg
■初期負荷抵抗：1.9kg
■鍛える主な部位：腕

プルオーバー
PL-PO

■本体サイズ
L145×W163×H148cm
■重量：168kg
■初期負荷抵抗：8.2kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：腕／胸／背中

4-ウェイ・ネック
PL-4W

■本体サイズ
L92×W153×H176cm
■重量：112kg
■初期負荷抵抗：0.9kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：首

グリッパー
PL-GRIP

■本体サイズ
L120×W54×H84cm
■重量：30kg
■初期負荷抵抗：6.4kg
■鍛える主な部位：握力

リニア・レッグ・プレス
HSLLP

■本体サイズ
L242×W166×H145cm
■重量：286kg
■初期負荷抵抗：53.6kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：太もも

レッグ・プレス
PL-LP

■本体サイズ
L247×W158×H145cm
■重量：243kg
■初期負荷抵抗：9.6kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：太もも

アイソラテラル・レッグ・プレス
IL-LP

■本体サイズ
L219×W219×H163cm
■重量：275kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム6.4kg
■鍛える主な部位：太もも

V-スクワット
PL-VSQ

■本体サイズ
L247×W107×H206cm
■重量：241kg
■初期負荷抵抗：24.5kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：太もも

シーテッド・カーフ・レイズ
PL-CALF

■本体サイズ
L135×W74×H127cm
■重量：91kg
■初期負荷抵抗：27.3kg
■鍛える主な部位：ふくらはぎ

スーパー・ホリゾンタル・カーフ
PL-SHC

■本体サイズ
L186×W145×H145cm
■重量：173kg
■初期負荷抵抗：9.1kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：ふくらはぎ

リニア・ハック・スクワット
PL-LHS-01

■本体サイズ
L209×W168×H150cm
■重量：186kg
■初期負荷抵抗：27.3kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：太もも

レッグ・エクステンション
PL-LE

■本体サイズ
L155×W166×H130cm
■重量：137kg
■初期負荷抵抗：1.9kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：太もも

アイソラテラル・レッグ・エクステンション
IL-LE

■本体サイズ
L186×W153×H138cm
■重量：136kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム1.9kg
■鍛える主な部位：太もも

シーテッド・レッグ・カール
PL-SLC

■本体サイズ
L140×W153×H143cm
■重量：150kg
■初期負荷抵抗：1.4kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：太もも

アイソラテラル・ニーリング・レッグ・カール
IL-KLC

■本体サイズ
L127×W132×H125cm
■重量：114kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム 3.7kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：太もも

アイソラテラル・レッグ・カール
IL-LC

■本体サイズ
L209×W135×H107cm
■重量：130kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム0.9kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：太もも

ティビア・ドルシ・フレクション
PL-TIB

■本体サイズ
L54×W87×H49cm
■重量：24kg
■初期負荷抵抗：1.4kg
■鍛える主な部位：ふくらはぎ

アブドミナル・オブリーク・クランチ
PL-AB

■本体サイズ
L145×W148×H155cm
■重量：161kg
■初期負荷抵抗：11.4kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：お腹

○フレームカラーは11色、シートカラーは22色からお選びいただけます。　※写真は実際のマシンと異なる場合がございます。

GROUND BASE

グラウンド・ベース

特定のスポーツや競技のトレーニングに必須なアイテムです

グラウンド・ベースは、高度で多面的なトレーニングが可能です。
スポーツでの実際の動きと直結する筋力、バランス、コーディネーションを鍛えます。
両足をフロアにつけたポジションでのトレーニングは、体幹を含む多様な筋肉群を使い、
瞬発力や持久力を最大限に発揮するモーションを再現します。

ジャマー
GB-J

■本体サイズ
L168×W201×H211cm
■重量：168kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム3.7kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：全身

コンボ・ツイスト
GB-CT

■本体サイズ
L150×W150×H122cm
■重量：125kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム3.7kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：全身

コンボ・インクライン
GB-CI

■本体サイズ
L183×W160×H183cm
■重量：125kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム0.5kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：全身

ツイスト・ライト
GB-TR

■本体サイズ
L138×W140×H143cm
■重量：91kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム5.5kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：全身

コンボ・デクライン
GB-CD

■本体サイズ
L181×W130×H239cm
■重量：164kg
■初期負荷抵抗：0.9kg
■標準ウェイトホーン：6
■鍛える主な部位：全身

スクワット・ランジ
GB-SL

■本体サイズ
L138×W155×H94cm
■重量：109kg
■初期負荷抵抗：20.4kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：全身

ツイスト・レフト
GB-TL

■本体サイズ
L138×W140×H138cm
■重量：91kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム5.5kg
■標準ウェイトホーン：2
■鍛える主な部位：全身

スクワット・ハイ・プル
GB-SHP

■本体サイズ
L158×W150×H87cm
■重量：100kg
■初期負荷抵抗：
1ワークアーム5.5kg
■標準ウェイトホーン：4
■鍛える主な部位：全身

○フレームカラーは11色からお選びいただけます。 ※写真は実際のマシンと異なる場合がございます。

BENCHES AND RACKS

ベンチ・アンド・ラック

ハンマー・ストレングスのベンチ＆ラックは、ストレングス・トレーニングに欠かすことのできない基本アイテムです

ハンマー・ストレングスのベンチ＆ラックは、ベンチ、ボディー・ウェイト・ステーション、ウェイト・ストレージなど、フリー・ウェイト・トレーニングに必要な製品が総合的にラインナップされています。
人間工学に基づき設計されたマシンは、トレーニングの最大効率を引き出し、目標を達成するための必須アイテムです。

STANDARD DUMBBELL RACK

スタンダード・ダンベル・ラック

ダンベル・ラック・シングル
FW-DR1

■本体サイズ
L44×W229×H61cm
■重量：57kg

ダンベル・トレー

ダンベル・ラック・ダブル
FW-DR2

■本体サイズ
L54×W229×H84cm
■重量：91kg

上段：ストレージ・トレー
下段：ダンベル・トレー

ダンベル・ラック・トリプル
FW-DR3

■本体サイズ
L69×W229×H99cm
■重量：123kg

上段：ストレージ・トレー
中段、下段：ダンベル・トレー

スタンダード・ダンベル・ラックは、有料でストレージ・トレーに変更できます。

XL DUMBBELL RACK

XLダンベル・ラック

XLダンベル・ラック・シングル
FW-XLDR1

■本体サイズ
L44×W229×H61cm
■重量：59kg

XLダンベル・トレー

XLダンベル・ラック・ダブル
FW-XLDR2

■本体サイズ
L54×W229×H84cm
■重量：96kg

上段：ダンベル・トレー
下段：XLダンベル・トレー

XLダンベル・ラック・トリプル
FW-XLDR3

■本体サイズ
L69×W229×H99cm
■重量：130kg

上段：ダンベル・トレー
中段、下段：XLダンベル・トレー

XLダンベル・ラックは、トレーをオプションでカスタマイズできます。詳しくは下の表をご覧ください。＊印のトレーは有料です。

	XLダンベル・ラック・シングル	XLダンベル・ラック・ダブル	XLダンベル・ラック・トリプル
上段	―	XLダンベル・トレー＊ or ストレージ・トレー＊or ダンベル・トレー	XLダンベル・トレー＊ or ストレージ・トレー＊or ダンベル・トレー
中段	―	―	XLダンベル・トレー＊or ダンベル・トレー
下段	XLダンベル・トレー	XLダンベル・トレー	XLダンベル・トレー

オリンピック・インクライン・ベンチ
O-IB

■本体サイズ
L150×W132×H150cm
■重量：100kg

オリンピック・フラット・ベンチ
O-FB

■本体サイズ
L127×W132×H130cm
■重量：75kg

オリンピック・ベンチ・ウエイト・ストレージ
O-BWS

■本体サイズ
L55×W45×H116cm
■重量：32kg

設置イメージ

オリンピック・デクライン・ベンチ
O-DB

■本体サイズ
L178×W135×H130cm
■重量：125kg

オリンピック・ミリタリー・ベンチ
O-MB

■本体サイズ
L158×W132×H166cm
■重量：136kg

オリンピック・スクワット・ラック
O-SR

■本体サイズ
L166×W163×H199cm
■重量：141kg

アジャスタブル・ベンチ（プロ・スタイル）
FWMAB

■本体サイズ
L138×W69×H46cm
■重量：53kg
■角度調節：0°- 80°（10°刻み）

フラット・ベンチ
FW-FB

■本体サイズ
L127×W56×H41cm
■重量：27kg

75°ユーティリティー・ベンチ
FW-UB75

■本体サイズ
L130×W66×H97cm
■重量：33kg

デクライン/アブドミナル・ベンチ
FW-DB

■本体サイズ
L168×W61×H89cm
■重量：48kg

バック・エクステンション
BW-BE

■本体サイズ
L152×W72×H107cm
■重量：64kg

グルート/ハム（ローラー・パッド）
BW-GH

■本体サイズ
L178×W87×H129cm
■重量：130kg

グルート/ハム（フィックス・パッド）
BW-GHF

■本体サイズ
L178×W84×H130cm
■重量：102kg

シーテッド・アーム・カール
FW-AC

■本体サイズ
L97×W87×H107cm
■重量：68kg

スミス・マシン
HSSM

■本体サイズ
L126×W220×H237cm
■重量：259kg
■初期負荷抵抗：9.1kg

チン・ディップ/レッグ・レイズ
BW-CDL

■本体サイズ
L122×W112×H234cm
■重量：106kg

デラックス・ウェイト・ツリー
FW-DWT

■本体サイズ
L59×W74×H100cm
■重量：30kg

バーベル・ラック
FW-BAR

■本体サイズ
L72×W79×H153cm
■重量：76kg

スモール・バンパー・プレート・ストレージ
FW-BPS

■本体サイズ
L119×W41×H31cm
■重量：24kg

ラージ・バンパー・プレート・ストレージ
FW-BPL

■本体サイズ
L182×W41×H31cm
■重量：34kg

○フレームカラーは11色、シートカラーは22色からお選びいただけます。
※プレートやダンベルなどのアクセサリー類はすべて別売です。写真は実際のマシンと異なる場合がございます。

HD ELITE

HDエリート

ハンマー・ストレングス HDエリートは、
一流アスリート向けの究極のトレーニング・ツールです

アスリート向けのトレーニング・ツールであるHDエリート・ラックは、モジュール方式を採用しているため、
ニーズに合わせて構成でき、トレーニング・プログラムによって拡張することができます。

STAND ALONE RACKS　スタンド・アローン・ラック

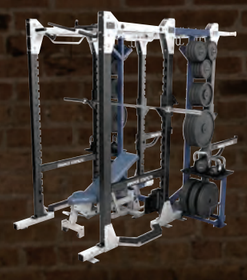
HDE ハーフ・ラック
8FT-ロング・ベース（HDLHRL）
本体サイズ：L145.5×W188×H245cm／総重量：244kg
■写真には別売りのスタンダード・ストレージ、トップバンド・ペグ、ドック・イン・ロック、パワー・ピボットが表示されています。
＊ショート・ベースもございます。

HDE マルチ・ラック
8FT-相撲ベース（HDLMR-2）
本体サイズ：L201.5×W188×H245cm／総重量：305kg
■写真には別売の 2 -ハンドル・プルアップ、ドック・イン・ロック、スポッター・プラットフォーム、リバース・バー・サポートが表示されています。
＊スタンダード・ベースもございます。

HDE パワー・ラック
8FT-スタンダード・ベース／サイド・プルアップ付（HDLPR-2）
本体サイズ：L201.5×W188×H245cm／総重量：402kg
■写真には別売りの回転式チンアップ、パワー・ピボット、トップバンド・ペグ、バンパー・プレート&トレイ-フロント・ロードが表示されています。
＊スタンダード・ベースと相撲ベースのサイド・プルアップ無しもございます。

COMBO RACKS ＜組み合わせ例＞　コンボ・ラック

HDE ハーフ・ラック + DAP
8フィートタイプ／本体サイズ：L269×W188×H245cm
■写真には別売りのデュアル・プルアップ、パワー・ピボット（ハーフ・ラック側）、シック・ストレート・バー・プルアップ（DAP側）が表示されています。



HDE パワー・ラック + ハーフ・ラック
8フィートタイプ／本体サイズ：L315×W229×H245cm
■写真には別売りの3-ハンドル・プルアップ、ストレート・バー・プルアップ、相撲ベース、バンパー・プレート&トレイ-フロント・ロード、ニュートラル・プルアップ、トップバンド・ペグ（ハーフ・ラック側）が表示されています。

HDE ハーフ・ラック + ハーフ・ラック
8フィートタイプ／本体サイズ：L338×W229×H245cm
■写真には別売りのアーク・デュアル・プルアップ、回転式チンアップ、バトル・ロープ・アタッチメント、トップバンド・ペグ、ロング・デュアル・ミックス・ストレージが表示されています。

CABLE TRAINING STATIONS　ケーブル・トレーニング・ステーション

HDE デュアル・アジャスタブル・プーリー
8フィートタイプ（HDLDAP）
本体サイズ：L127×W178×H244cm
総重量：687kg

HDE プルダウン・ケーブル・ステーション
8フィートタイプ（HDLPD）
本体サイズ：L159×W93×H245cm
総重量：292kg

HDE ロウ・ケーブル・ステーション
8フィートタイプ（HDLRW）
本体サイズ：L245×W93×H245cm
総重量：305kg

HDE デュアル・プルダウン・ロウ
8フィートタイプ（HDLDPR）
本体サイズ：L163×W121×H245cm
総重量：328kg

○スタンド・アローン・ラック、コンボ・ラックとケーブル・トレーニング・ステーションには、9フィートタイプ（高さ274cm）もございます。
○フレームカラーは11色からお選びいただけます。　※写真は実際のマシンと異なる場合がございます。

HD ELITE

HDエリート

STORAGE

ストレージ

HDLASR
アクセサリー・ストレージ・ラック
サイズ：L119×W112×H178cm
4組のHDエリート・アクセサリーを収納可能。
オリンピック・バー3本収納可能。

HDLADS
アクセサリー・ストレージ/ディップ・ステーション
サイズ：L127×W125×H178cm
4組のHDエリート・アクセサリーを収納可能。
HDエリート・ディップ・ハンドルを追加して、ディップ・ステーションを構築。

HDLSTOR-SA-2
バンパー・プレート＆トレー-フロント・ロード
サイドに 1 組のバンパー・プレート・セットを設置できます。25kg, 20 kg, 16kg, 12 kg
※バンパー・プレート&トレイ-サイド・ロード<HDLSTOR-SA-3>もあり（バンパー・プレート・セット2組を設置可能）。

HDLSTOR-SA-1
スタンド・アローン・ストレージ・スタンダード
ウェイト・ホーン：スタンダード8本、ボトム・ロング2本

HDLSTOR-SS-1
コンボ・ストレージ・ショート・シングル
ウェイト・ホーン：スタンダード10本

HDLSTOR-MS-1
コンボ・ストレージ・ミディアム・シングル
ウェイト・ホーン：スタンダード10本

HDLSTOR-LD-1
コンボ・ストレージ・コンボ・ダブル
ウェイト・ホーン：スタンダード20本

PULL-UP BARS

プルアップ・バー

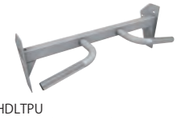
HDL2PU
2ハンドル・プルアップ
直径30mmのラバーコート・グリップ装備。
2組のハンドル・ポジション。

HDLARC
アーク・デュアル・プルアップ
前面に直径40mmのアーチ型バーを装備。
背面には直径30mmの逆手ラバーコート・グリップ装備。

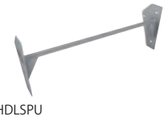
HDLDPU
デュアル・プルアップ
前面にはシック・グリップ・プルアップ、背面には2ハンドル・プルアップを装備。パワー・ラックのみで利用可能。

HDL3PU-PR
3ハンドル・プルアップ
直径30mmのラバーコート・グリップ装備。
3組のハンドル・ポジション。パワー・ラックのみで利用可能。

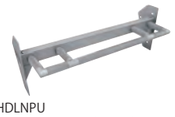
HDLRCU
回転式チンアップ
左右にスライドするクロムメッキのハンドル。
自由なポジションを選択可能。



HDLTPU
シック・グリップ・プルアップ
直径50mmの大径グリップ採用。



HDLSPU
ストレート・バー・プルアップ
直径30mmのグリップ。直径50mmの大径グリップ（HDLTSPU）も選択可能。



HDLNPU
ニュートラル・バー・プルアップ
直径30mmのグリップ。直径50mmの大径グリップ（HDLTNPU）も選択可能。

HDLWG-PR
ウィング
角度30度。オリンピック・トレーニング用アタッチメント・ポイント。
高さを50cm、長さを31cm延長が可能。
パワー・ラックのみで利用可能。

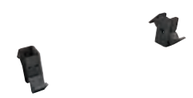
OPTIONAL ATTACHMENTS

オプショナル・アタッチメント

HDLPP-53000
パワー・ピボット
ハーフ・ラック、マルチ・ラック、パワー・ラックすべてのHDエリート・ラックに対応。

HDLSLS
シングル・レッグ・スクワット・バー
回転するパッドが、使い心地を向上させ、長期にわたって表面素材の劣化を防止。

HDLTBP
トップバンド・ペグ（ペア）
すべてのHDエリート・ラックに対応。高速度トレーニングにより、筋力アップとスピードが向上。



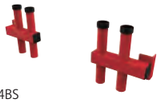
HDLRBS
リバース・バー・サポート（ペア）
マルチ・ラックとパワー・ラックで、アップライト・フレーム前面に装着。交換可能な樹脂製パッドがオリンピック バーを保護。

HDLDIP
ディップ・ハンドル
ハーフ・ラック用。マルチ・ラックとパワー・ラックではリバース・ディップ・ハンドルが利用可能。

HDLSTP
ステップ・アップ・プラットフォーム
ハーフ・ラックとパワー・ラックはステップの高さ最低20.5cm。マルチ・ラックはステップの高さ最低28 cm。

HDLSBP
ボトム・スライディング・バンド・ペグ
ハーフ・ラックのロング・ベースでは利用不可。

HDLSP
スポッター・プラットフォーム（ペア）
あらゆるプレス動作で、スポッターが最適な位置でアシスト。上下位置の調整が素早く簡単。



HDL4BS
4バー・ストレージ（ペア）
すべてのHDエリート・ラックに対応。大型トレーニング・バーを追加で４本収納可能。

HDLBL
バトル・ロープ・アタッチメント
ハーフ・ラック、マルチ・ラック、パワー・ラックすべてのHDエリート・ラックに対応。ラック前面に装着。

HDLTT
テクニック・トレイ（ペア）
ランディング・エリアはゴム張りになっていて交換が可能。トレイの角度が休止のときのバンパー・プレートを制御。

HDL-SSH
スタビリティ・スクワット・ハンドル（ペア）
スクワット練習の補助ツールでセーフティー・スクワット・バーと併用可能。収納付きでウェートホーンの裏に設置可能。

HDLBCS-HR
ハーフ・ラック・バー・キャッチ・ストレージ（ペア）
ハーフ・ラックのみで利用可能。ハーフ・ラック・バー・キャッチ用ストレージ。

HDLTBH
シック・バー・ハンガー
スタンド・アローン・ストレージは2個、コンボ・ストレージは4個まで装着可能。

HDLTBS
トップ・ボール・ストレージ
ハーフ・ラック、マルチ・ラック、パワー・ラックすべてのHDエリート・ラックに対応。

HDL-PR-FBC
ストラップ・キャッチャー（ペア）
従来のバー・キャッチを代用できパワー・ラックに使用可能なフレキシブル・タイプのバー・キャッチ。収納付きでウェートホーンの裏に設置可能。

HDL-NH
ノルディック・ハムストリング・カールとブルガリアン・スプリット・スクワットができるよう2つポジションでセット可能。収納付。アクセサリー・アンビル・プレート（別売）が必要。

HDLPBP-PR
スタンダード・ベース・バンドペグ（ペア）
パワー・ラックとマルチ・ラックのスタンダードに対応。移動できるペグは5カ所に設置可能。

HDLRC-TS
シック・ストレート・ラック・コネクター
183cm～213cmまたは213cm～244cmの2種の長さ調整が可能。直径5cm。

HDLRC-SQ
スクエア・ラック・コネクター
ボール・グリップやニュートラル・グリップなどプルアップの各種オプションを装着可能。

HDT-ARC
アーク・バー
スクエア・ラック・コネクター（HDLRC-SQ）に装着。

HDT-BG3
ボール・クリップ（ペア）
スクエア・ラック・コネクター（HDLRC-SQ）に装着。

HDT-NG
ニュートラル・グリップ・ハンドル（ペア）
スクエア・ラック・コネクター（HDLRC-SQ）に装着。

BENCHES & PLATFORMS

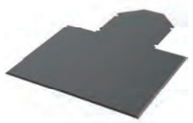
ベンチ・アンド・プラットフォーム

HDADJN
アジャスタブル・ベンチ
（ドック・イン・ロック非対応）
サイズ：L130×W63×H46cm
バック・パッドは15°刻みで75°まで調整可能
シート・パッドは0°～30°の角度で調整可能
大きいパッドのベンチ（HDADJNXL）あり

HDLADJ
アジャスタブル・ベンチ
（ドック・イン・ロック対応）
サイズ：L129×W63×H46cm
バック・パッドは15°刻みで75°まで調整可能
シート・パッドは0°～30°の角度で調整可能
大きいパッドのベンチ（HDLADJXL）あり

HDLDL
ドック・イン・ロック
ベンチを前後方向に9段階で固定

プレミアム木製プラットフォーム
122cmx234cm／183cmx234cm／244cmx234cm - 厚さ76mm



ゴム製インターロック式プラットフォーム
183cmx234cm - 厚さ19mm

○フレームカラーは11色、シートカラーは22色からお選びいただけます。 ※写真は実際のマシンと異なる場合がございます。

HD ATHLETIC

HDアスレチック

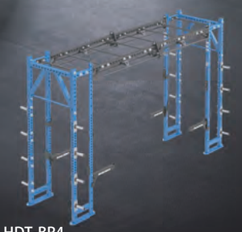
拡張性の高いHDアスレチック・シリーズ
競技種目や選手の特性に合わせて機能拡張ができるシステムです

HD アスレチックのマシンは、モジュール方式で、効率的かつ効果的、
そして刺激的な独自のトレーニング・スペースを構築できるように設計されています。
世界の先駆的なパフォーマンス・ストレングス・ブランドの基準に沿った堅牢なストレングス・トレーニング・ギアです。

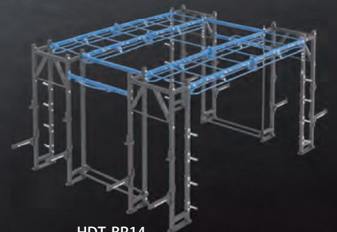
HD ATHLETIC BRIDGE

HDアスレチック・ブリッジ

オリンピック・リフティングとストレージ・オプションを頭上でつなぐブリッジで、
グループでのサスペンション・トレーニングや自重トレーニングなどの可能性が広がります。
下部の空間を利用して各種の一般的なグループ・エクササイズもできます。



HDT-BR4
シングル・ブリッジ
■本体サイズ：L145×W520（最大765）×H296cm



HDT-BR14
ダブル・ブリッジ
■本体サイズ：L450×W520（最大765）×H296cm

HDT-BR24
トリプル・ブリッジ
■本体サイズ：L754×W520（最大765）×H296cm

○フレームカラーは15色＋カスタムカラーから、アップライト、クロスメンバーは4色＋カスタムカラーからお選びいただけます。○写真は実際と異なる場合がございます。

設置方法について HDアスレチック・シリーズはアンカーによる設置を推奨しております。製品によりアンカー設置が必須となります。

HD ATHLETIC

HDアスレチック

HD ATHLETIC RACK

HDアスレチック・ラック

ハンマー・ストレングスのラックは世界の一流プロ用アスレチック・トレーニング施設で利用されています。
HDアスレチック・ラックは、幅広い構成が可能で、あらゆるレベルのエリート・アスリートの
トレーニング・ニーズに合わせた各種追加機能を取り揃えています。

HDT-PR
HDA パワー・ラック
■本体サイズ：L196×W166×H248cm
■本体重量：234kg
■推奨有効エリア：L318 x W305 x H259 cm

HDT-HR
HDA ハーフ・ラック
■本体サイズ：L156×W166×H248cm
■本体重量：186kg
■推奨有効エリア：L278 x W305 x H259 cm

HDT-HRHR
HDA コンボ・ラック
■本体サイズ：L257 x W166×H248cm
■本体重量：289kg
■推奨有効エリア：L500 x W305 x H259 cm

HDT-MAB
マルチ・アジャスタブル ベンチ
■本体サイズ：L133 x W56×H47cm
■本体重量：39kg

HD ATHLETIC RIGS

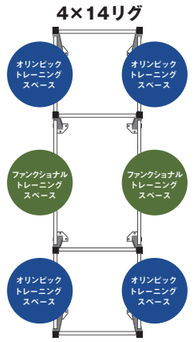
HDアスレチック・リグ

アスリートのレベルとフィットネス施設に合わせた特別仕様のリグ・システムが構築できます。
HDアスレチック・リグは、トレーニング・プログラムに合わせて構成できます。

4×14 ベーシック*

4×14 ストレージ*

4×14 アングルド・モンキー*



4×14リグ ■本体サイズ：L120×W430×H280cm ■推奨ワークアウトエリア：L610×W670×H320cm ■1ワークステーション最大負荷重量：224.5kg ＊写真はカスタムの一例です。

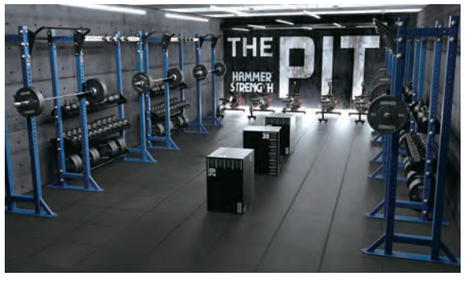
HD ATHLETIC PERIMETER

HDアスレチック・ペリメーター

壁に沿って配置できるように設計された、多機能で省スペースなシステムです。
HDアスレチック・ペリメーターにはトレーニング・ステーションとストレージ・オプションがあり、
グループ・トレーニングや個人のオリンピック・トレーニングに対応できます。

4′ペリメーター・ユニット*
■本体サイズ：L83×W122×H244cm
■推奨ワークアウトエリア：L336×W305×H290cm

14′ペリメーター・ユニット*
■本体サイズ：L83×W427×H244cm
■推奨ワークアウトエリア：L336×W610×H290cm



壁際に沿ってペリメーターを設置することで中央のスペースを広く取ることができます

XMEMBER OPTIONS

クロスメンバー

モンキー・バー
HDT-XM42-MB（42inch）
HDT-XM72-MB（72inch）
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ストレート・バー
HDT-XM42-SB（42inch）
HDT-XM72-SB（72inch）
対応：RACK、RIGS

オフセット・バー
HDT-XM42-OB（42inch）
HDT-XM72-OB（72inch）
対応：RACK、RIGS

シック・スキニー
HDT-XM42-TS（42inch）
HDT-XM72-TS（72inch）
対応：RACK、PERIMETER、RIGS

スクエア
HDT-XM42-SQ（42inch）
HDT-XM72-SQ（72inch）
対応：RACK、PERIMETER、RIGS

BAR SUPPORTS & CATCHES

バー・サポート

バー・キャッチ（ペア）
HDT-HR-BC
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

バー・サポート（ペア）
HDT-PR-BS
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

フレキシブルバー・キャッチ（ペア）
HDT-PRFBC 対応：POWER RACK
HDT-RIG-42FBC 対応：RIGS

SQUARE XMEMBER ACCESSORIES

スクエア・アクセサリー

ボール・グリップ（ペア）
HDT-BG3 <pair>
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ナチュラル・グリップ（ペア）
HDT-NG <pair>
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

アーク・バー
HDT-ARC
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

HANGING ACCESSORIES

ハンギング・アクセサリー

ハンギング・スフィア・セット（ペア）
ACC-HA-1000-01
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ハンギング・コーン・セット（ペア）
ACC-HA-1001-01
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ハンギング・パイプ・セット（ペア）
ACC-HA-1002-01
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ハンギング・リング・セット（ペア）
ACC-HA-1003-01
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

OPTIONAL ATTACHMENTS

オプション・アタッチメント

バンド・ペグ（ペア）
HDT-BP
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ヘビー・バッグ・ハンガー
HDT-HBH
対応：BRIDGE、PERIMETER、RIGS

パワー・ピボット
HDT-PP
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ウエイト・ホーン（ペア）
HDT-WH
対応：BRIDGE、PERIMETER、RIGS

バー・ストレージ
HDT-BS
対応：BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ディップ・ハンドル
HDT-DIP
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ウイング
HDT-WING42（42inch）
HDT-WING72（72inch）
対応：RACK、PERIMETER、RIGS

STORAGE RACKS & COMPONENTS

ストレージ・ラック＆コンポーネント

4′フリー・スタンディング・ストレージ

2パイプ・ストレージ メンバー
HDT-SM42-2P（42inch）
HDT-SM72-2P（72inch）
対応：BRIDGE、PERIMETER、RIGS

ケトルベル・トレー ストレージ・メンバー
HDT-SM42-ACT（42inch）
HDT-SM72-ACT（72inch）
対応：BRIDGE、PERIMETER、RIGS

スタビリティ・ボール ストレージ・メンバー
HDT-SM42-SBS（42inch）
HDT-SM72-SBS（72inch）
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

6′フリー・スタンディング・ストレージ

ダンベル・トレー ストレージ・メンバー
HDT-SM42-DBT（42inch）
HDT-SM72-DBT（72inch）
対応：BRIDGE、PERIMETER、RIGS

バンパー・プレート ディバイダー（ペア）
HDT-BPD
対応：RACK、BRIDGE、PERIMETER、RIGS

○フレームカラーは15色＋カスタムカラーから、アップライト、クロスメンバーは4色＋カスタムカラーからお選びいただけます。○写真は実際と異なる場合がございます。

設置方法について HDアスレチック・シリーズはアンカーによる設置を推奨しております。製品によりアンカー設置が必須となります。

COLOR

カラー・バリエーション

● 標準カラー　－ 取り扱いなし

フレーム・カラー		ハンマー・ストレングス 7ページから20ページ	HDアスレチック ラックフレーム 21ページから24ページ	HDアスレチック アップライト＆クロスメンバー 21ページから24ページ
	ホワイト	●	●	－
	ブラック	●	●	－
	レッド	●	●	－
	イエロー	●	●	－
	ブルー	●	●	－
	プラチナ	●	●	－
	チタニウム	●	●	－
	アイス・ブルー・メタリック	●	●	－
	ミッドナイト・メタリック	●	●	－
	モカ・サンド	●（マットコート）	●	－
	チャコール	●（マットコート）	●	－
	ハイ・ウエア・プラチナ	－	●	●
	ハイ・ウエア・ブルー	－	●	●
	ハイ・ウエア・レッド	－	●	●
	ハイ・ウエア・チャコール	－	●	●

シート、パッド標準カラー 22色

ブラック　アメリカン・ビューティー・レッド　アズール　ブラック・カーボン・ファイバー　バーガンディー　キャンディー・アップル・レッド　チェスナット　コンコード

クランベリー　ダーク・ウォルナット　ドーブ・グレー　グラファイト　グロット　ハンター・グリーン　インペリアル・ブルー　ネイビー

レジメンタル・ブルー　ロイヤル・ブルー　スレート　スエード　テラコッタ　ウィート

※カラーはイメージで実際と異なる場合がございます。 価格は営業担当にお問い合わせください。