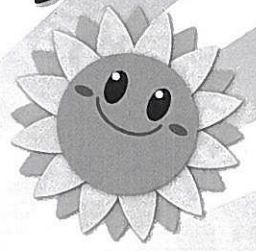


このような運動ができます

健康遊具は、日常生活に必要な筋力、バランス力、柔軟性などを高め、より健康な暮らしが出来るように工夫しています。自分の体力に合わせて、無理せずに運動を続けましょう。



ストレッチ系



背のばしベンチ



肩・腕の運動器



ストレッチベンチ

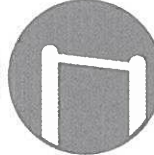


ツイストベンチ

筋力UP系

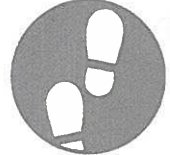


腹筋ベンチ



鉄棒

バランスUP系



タンデムウォーク

背のばしベンチ

■ 背・胸のストレッチ

ベンチに深く腰かけ、ゆっくりと背中を反らせ、5秒間維持しましょう。



腹筋ベンチ

■ おなかの筋力UP

両手で膝をつかむように手を伸ばしながらゆっくりと体をおこし、ゆっくりと戻します。



肩・腕の運動器

■ 肩・腕の回転運動

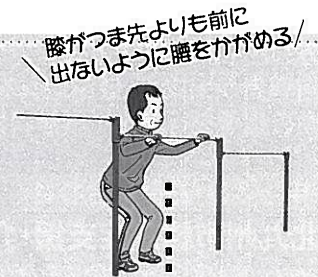
ハンドルを片手で持ち、溝に沿わせながら数字の順に進めます。立ち位置を変えると肩の運動範囲の調整ができます。



鉄棒

■ 下肢筋力UP

ゆっくりと腰をかかめまます。その後、ゆっくりと立ち上がります。



ストレッチベンチ

■ 大腿後面のストレッチ

手すりを持って、膝を伸ばしたまま片足を棒の上に乗せ、下方へ5秒間おさえましょう。次に曲げていたもう片方の膝をゆっくり伸ばします。



タンデムウォーク

■ ライン上のバランス歩行

手を広げてバランスを取りながら慎重にライン上を歩きます。



ツイストベンチ

■ 腰の回旋運動

胸が正面を向くように座り、左右へゆっくりと回転させ体をひねり、その状態を5秒間維持しましょう。その後、ゆっくりと戻します。

胸は正面のまま



健康遊具と組み合わせて +10(プラステン)を目指そう!

大きな公園では健康遊具に加えてウォーキングコースを設置している公園もあります。

今よりも10分、歩数にして約1,000歩多く歩くことで運動不足の解消に加え、生活習慣病の予防やストレス解消にもつながります。