

健康器具を使ってみよう!

様々な公園に設置されている健康器具は、気軽に遊び感覚でストレッチなどを行うことができる大人向けの器具です。運動不足の解消や健康な身体づくりに役立つので、ぜひ活用ください。

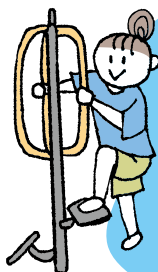
懸垂台

バーを利用してぶら下がることで、懸垂や足上げ等の運動ができます。腕や腹筋などを鍛えるのにおすすめです。



脇ストレッチベンチ

ベンチに座り、手すりをもって上半身をひねることで、ストレッチができます。



青空の下で
気軽に
健康づくり

健康器具のある公園の一覧は、
P70をご覧ください

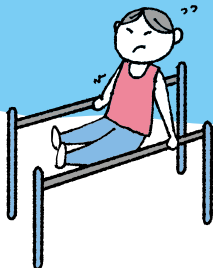
背伸ばしベンチ

ベンチに座って、背もたれに沿って上半身を伸ばすことで、腰や背中などの柔軟性を鍛えることができます。



ふみいた

中央の支柱に掴まり、ふみいたに片足を乗せて、膝や足首が大きく曲がるように体を引き寄せせることで、下半身のストレッチができます。



平行棒

平行棒の間に立ちバーを握って、両腕で体を支えたまま足をあげたり、腕の力だけで前に進んだりすることで腹部の筋力を鍛えることができます。