

## 「健康器具」をご存じですか？

公園の健康器具は、日常生活での健康づくりを目的とした施設です。気軽なストレッチから、筋肉トレーニングができるもの、身体のツボを刺激できるものなど、種類も様々です。大人から子どもまで、自分の体力に合わせて自由に使用できます。

- 健康器具をお使いになる前に**
- 運動しやすい服や靴を、身につけましょう。
  - 自分の体調・体力に応じて、無理のないようにしましょう。
  - 雨の日や雨上がりは、健康器具が滑ることがありますので、ご注意ください。

## 各器具のご紹介

### 背のばしベンチ

背板のカーブを利用して、上半身のストレッチができます。その状態で腕も後方に伸ばすと、肩の柔軟運動ができ、疲労回復に役立ちます。



### ぶら下がり棒

ぶらさがり、懸垂、足上げ、および平行棒を利用した各種の運動が可能で、各部のバーをうまく使うことにより腕力や腹筋運動などの体力づくりが行えます。



Health Equipment

### ツイストボード

体ひねり、腰ねじりなど、普段使わない筋肉を伸ばすストレッチ運動が楽しく簡単にできる器具です。円盤の回転によって、常にスムーズで効果的な運動が可能です。



### 腹筋ベンチ

足掛けと、ひざ上げ用のパイプを利用することによって、正しい腹筋運動ができます。



### 健康歩道

やさしい刺激による足つばマッサージです。



### ゆったりステップ

手すりにつかまって上半身を支えながら、階段の昇降運動ができます。ひざの曲げ伸ばしや体重移動の感覚を維持できます。

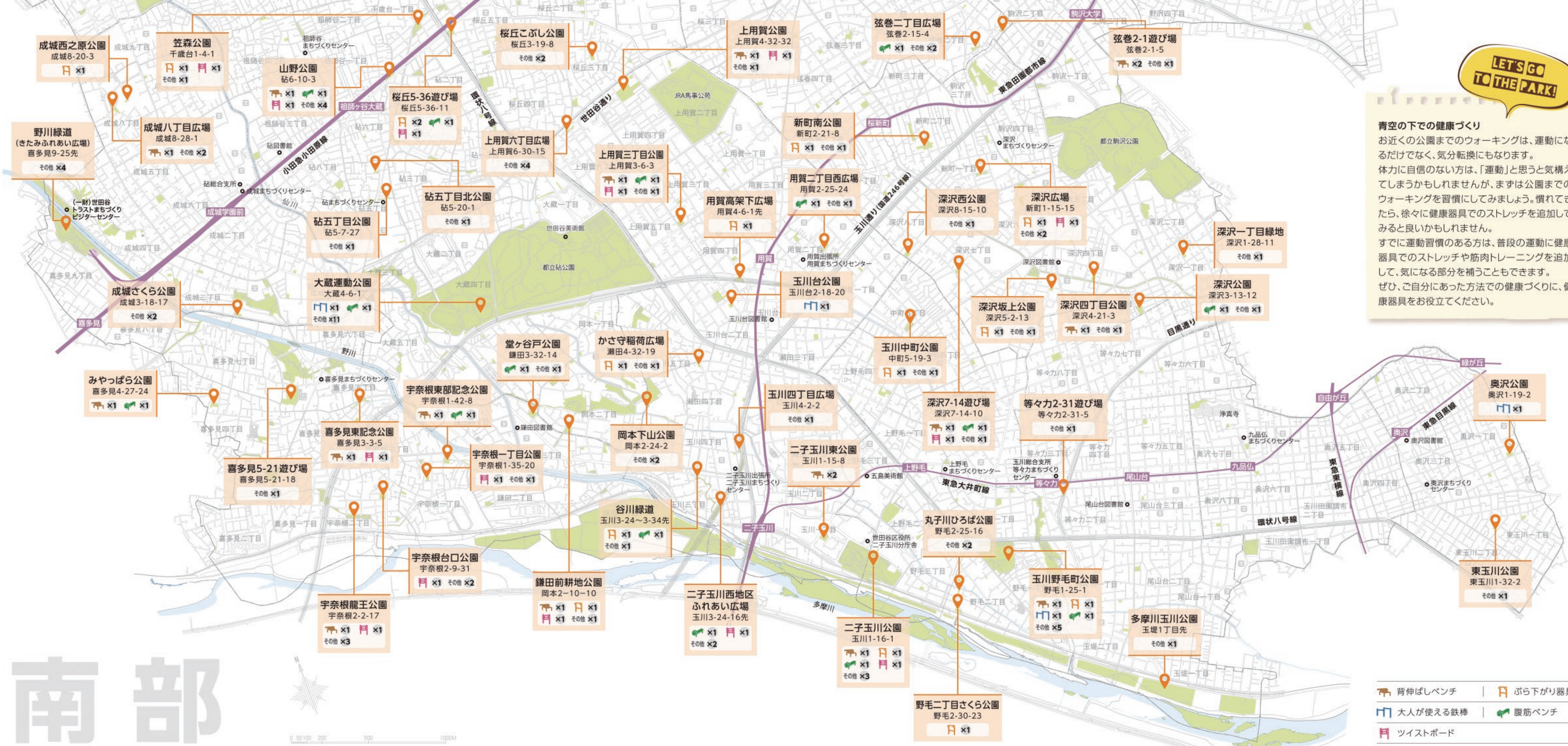


### 大人が使える鉄棒

懸垂、足上げなどができ、腕や腹筋を鍛えることができます。またぶら下がるだけでも、背中などのストレッチ効果もあります。



# 南部



LET'S GO TO THE PARK!

**青空の下での健康づくり**  
 お近くの公園までのウォーキングは、運動になるだけでなく、気分転換にもなります。体力に自信のない方は、「運動」と思うと気構えてしまうかもしれませんが、まずは公園までのウォーキングを習慣にしてみましょう。慣れたきたら、徐々に健康器具でのストレッチを追加してみると良いかもしれません。すでに運動習慣のある方は、普段の運動に健康器具でのストレッチや筋肉トレーニングを追加して、気になる部分を補うこともできます。ぜひ、ご自分にあった方法での健康づくりに、健康器具をお役立てください。

- 背伸ばしベンチ
- ぶら下がり器具
- 大人が使える鉄棒
- 腹筋ベンチ
- ツイストボード