

●けんすい



① 鉄棒を握り、足裏を地面につけます

② 足先をできるだけ前に滑らせて体を斜めに伸ばします

初級
鉄棒ストレッチ
目標回数 4回

●脚のばし



脚のばし
手すりにつかまり横棒に足首をのせてももを伸ばします

効果ポイント 区ストレッチ
脚

●コンビネーションB



使い方は右にあります→

●腹筋ベンチ

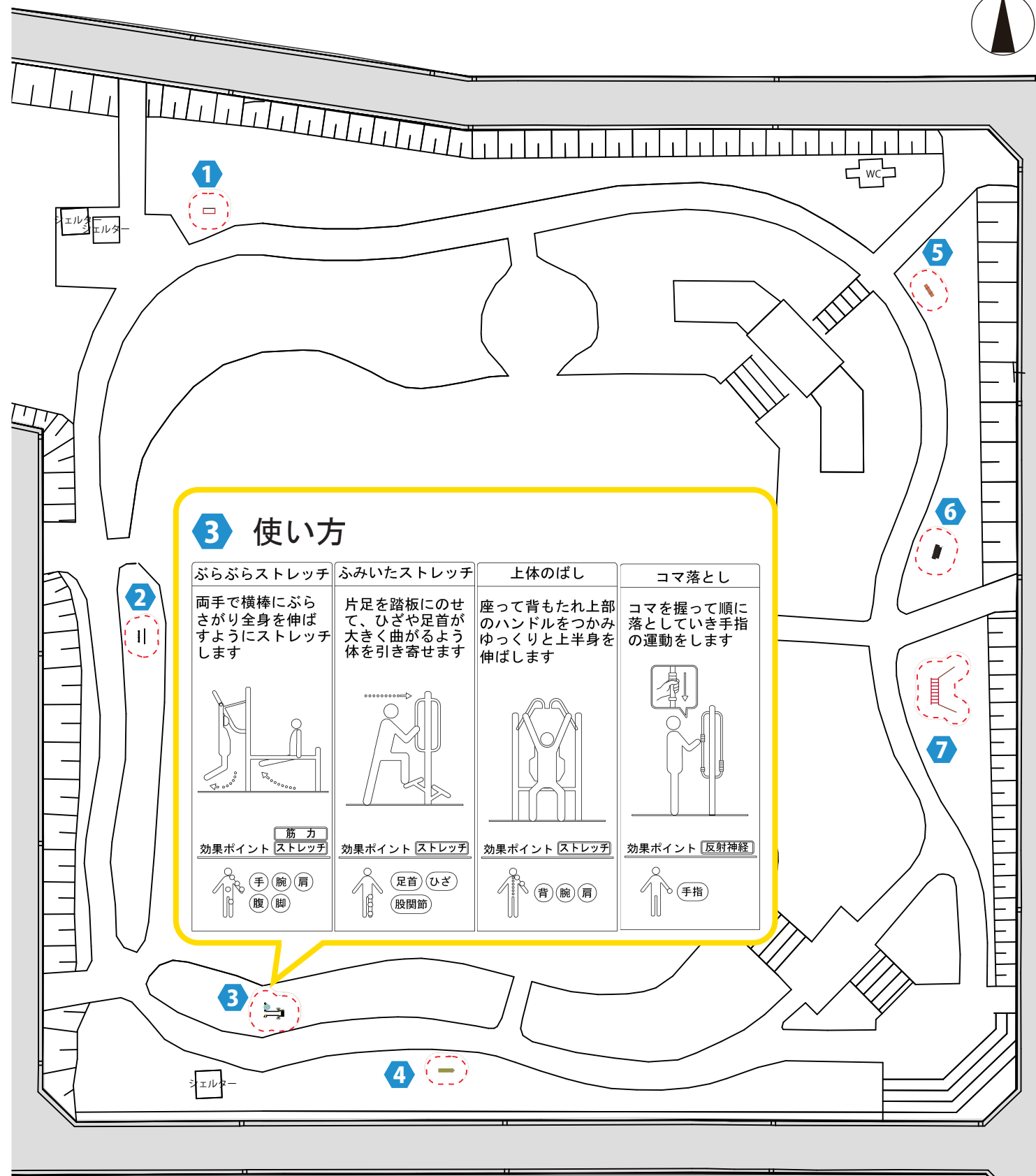


腹筋ベンチ

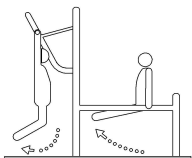

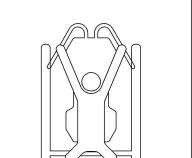
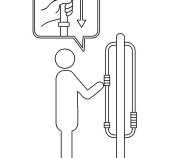
●腹筋運動のできるベンチです。休憩のついでに、ストレッチなど気軽な運動ができます。

四季の森公園 健康遊具配置マップ

S=1/600



3 使い方

<p>ぶらぶらストレッチ</p> <p>両手で横棒にぶらさがり全身を伸ばすようにストレッチします</p>  <p>効果ポイント 筋力 ストレッチ</p> <p>手 腕 肩 腹 脚</p>	<p>ふみいたストレッチ</p> <p>片足を踏板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるように体を引き寄せます</p>  <p>効果ポイント ストレッチ</p> <p>足首 ひざ 股関節</p>	<p>上体のばし</p> <p>座って背もたれ上部のハンドルをつかみゆっくりと上半身を伸ばします</p>  <p>効果ポイント ストレッチ</p> <p>背 腕 肩</p>	<p>コマ落とし</p> <p>コマを握って順に落としていき手指の運動をします</p>  <p>効果ポイント 反射神経</p> <p>手指</p>
--	--	---	--

●あんばベンチ



あんばベンチ

●腕・お腹・腿のトレーニングができるベンチです。休憩のついでに、ストレッチなど気軽な運動ができます。

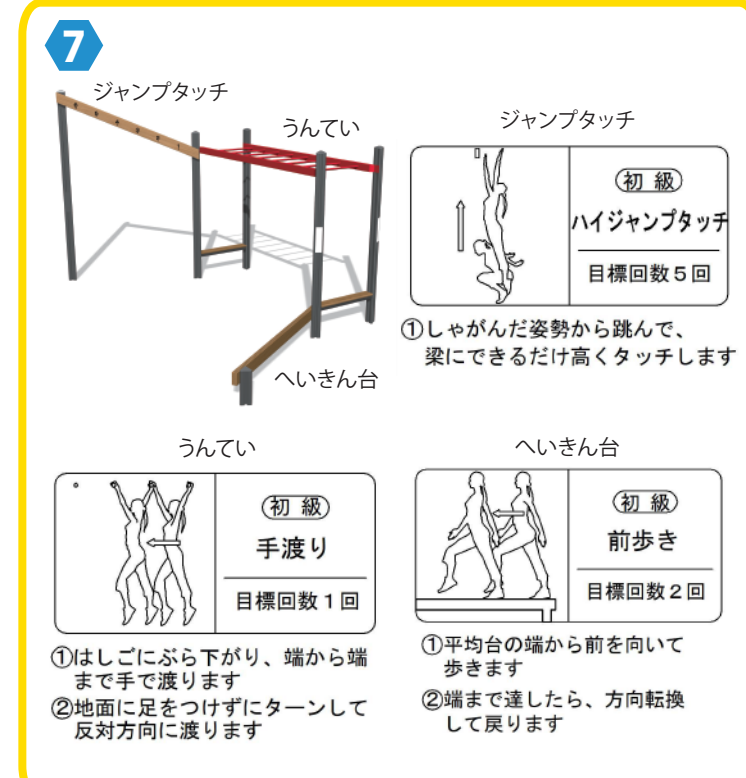
●背のばしベンチ



背のばしベンチ

●背筋のストレッチができるベンチです。休憩のついでに、ストレッチなど気軽な運動ができます。

●複合タイプB



初級
ハイジャンプタッチ
目標回数 5回

①しゃがんだ姿勢から跳んで、梁にできるだけ高くタッチします

初級
手渡し
目標回数 1回

①はしごにぶら下がり、端から端まで手で渡ります
②地面に足をつけずにターンして反対方向に渡ります

初級
前歩き
目標回数 2回

①平均台の端から前を向いて歩きます
②端まで達したら、方向転換して戻ります