

身近な公園で楽しみながら健康づくり

いまのうらこうえん

気軽に!

今之浦公園

健康遊具の使いかた

【注意事項】

使い方については、健康遊具取扱会社のカタログを参考にしています。
自分の体調に合わせて無理をせず行いましょう。雨が降った後など
遊具が濡れた状態で使用するとすべる場合があるので注意しましょう。



のびのびポール

背骨・背筋と下半身のストレッチ運動



<ぶら下がり>

背中周りの筋肉をほぐし、肩こりの軽減・姿勢の改善・
握力を鍛える等の効果が期待できます。

ワンポイントアドバイス

まずは足の着く低いバーから挑戦しましょう。
いきなり上のバーを持つのではなく、
横の支柱に沿ってバーを握ると安全です。



ふくらはぎや
ひざ伸ばし運動を
行うこともできます!

背のばしベンチ

ゆったり背のばし

<背のばし運動>

両手を広げながら
背板に沿って上体を後ろ
にそらせます。

そらした状態で30秒
キープしてみましょう。



あしこしベンチ

腰掛けてできる足腰まわりと上半身の運動

<バタ足腹筋運動>

ひざを曲げずに
脚の付け根から動かす
ようにバタ足をします。
1回10秒を目安に
挑戦してみましょう。



詳細はこちら!
上記健康遊具の動画・その他の健康遊具等
ホームページで詳しく紹介しています



磐田市公式 HP