

◆携帯電話(スマートフォン)で器具の使い方を閲覧できます

本体に貼付しているシール内のQRコードで各製品の使い方を写真付きで説明します。



※ご利用の際の携帯端末パケット通信料は利用される方のご負担となります。

ひばりが丘さくらの道公園をご利用のみなさまへ

公園の健康器具を利用して、
体力づくり・健康づくりをしてみませんか？



◆利用時にご注意いただくこと

- 体力や体調に合わせてご使用ください。
- 器具は正しい使い方でご使用ください。間違った使い方は事故につながる恐れがありますのでおやめください。
- 運動を行うときは、水分の補給を心がけてください。
- 体調が悪い時のご使用はおやめください。また、利用中に体調が悪くなった場合にもただちに運動をおやめください。
- 日差しが強い時、器具の表面が高温になる場合がありますのでご注意ください。

◆設置器具の紹介

背伸ばし

ストレッチ



ここに効果!

●肩 ●背中
●腕 ●腰

使い方説明用 QR



深く座り、背板に沿って上体を後ろに反らせます。上半身のストレッチや腰痛予防に効果があります。

ストレッチ

ストレッチ



ここに効果!

●肩 ●腕

使い方説明用 QR



ガイドバーに手を添えて上下に移動させます。腕や肩周辺の筋肉のストレッチができます。

ひねり

ストレッチ



ここに効果!

●腰

使い方説明用 QR



サークルの中央に立ち、グリップに手を添えながら上半身をゆっくりと捻ります。左右交互に行うことで、腰周辺部の筋肉のストレッチができます。

腹筋

トレーニング

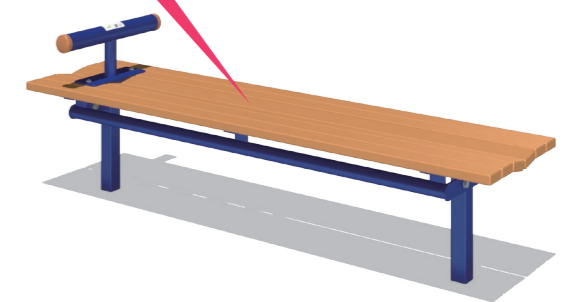


座面がV字になっているので、腹筋時におしりが痛くありません。



ここに効果!

●腕 ●背中
●腹



腕立て伏せや腹筋・背筋など複数のトレーニングを行うことができます。座面の中央部がV字にくぼんでいて、腹筋を行う際に尾てい骨が座面にあたらないので痛くなく、存分に腹筋を行えるよう配慮しています。

ジャンプ

トレーニング



ここに効果!

●太もも ●膝 ●脚

使い方説明用 QR

しゃがんだ体勢からできるだけ高い位置に手が届くように飛び上がります。タッチパネルに高さが表記されているので、自分がどれだけ飛べたかが一目で分かります。



ぶら下がり

ストレッチ
トレーニング



ここに効果!

●腕 ●背中
●腰

使い方説明用 QR



両手で上のバーにつかまってぶら下がります。脇腹や背中全体の筋肉を伸ばすことができます。高い位置のバーは成人用、低い位置のバーはシニア用となっています。懸垂をすることで筋力トレーニングを行うこともできます。

ステップ

トレーニング



ここに効果!

●腰 ●太もも
●膝、脚

使い方説明用 QR



有酸素運動を目的とした踏み台昇降です。高さがちがう2種類のステップとサポート用のグリップを用意しています。有酸素運動は一定時間同じ運動を継続することが効果的なので、負荷がかかりにくく一定時間運動できるようにステップの高さを低めに設定しています。