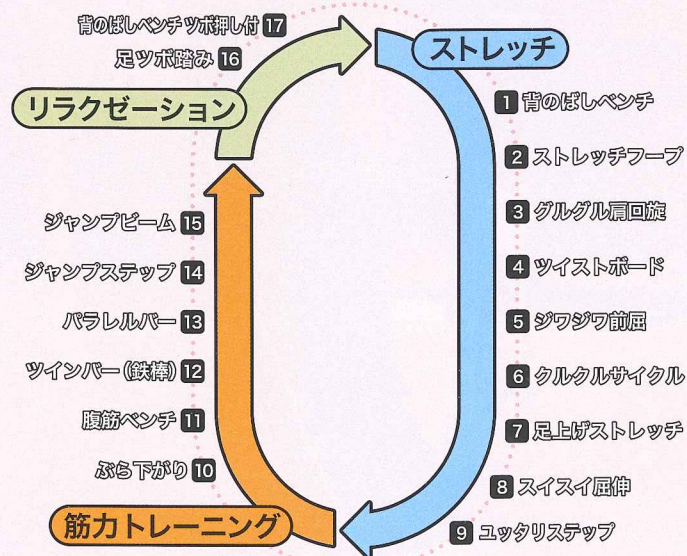


# 健康遊具総合案内

## 健康遊具コース解説

- この健康遊具は、①～⑬の運動を行う事により、全身を使って運動できる要素が含まれています。
- この健康遊具は、ストレッチ→筋力トレーニング→リラクゼーションを一つのサイクルとして計画されています。
- この健康遊具は、加齢に伴い失われがちな歩行に関わる脚力・バランス機能・それを補助する腕力を補うトレーニングに効果的な健康遊具です。
- 1つ運動が終わったら直ぐに次の運動を行わず、十分に休憩をとり、その後軽く歩いてから次の運動を行うとより効果的と言われています。

### 使用順序



### 使用効果の解説

- ① ストレッチ** (1 → 9)  
まず、トレーニングをする前に準備体操として身体の各部位：背中・肩・腰・お腹・足・膝等のストレッチをバランス良く行い、筋肉を運動できる状態に整えます。
- ② 筋力トレーニング** (10 → 15)  
加齢に伴い失われがちな歩行に関わる脚力・バランス機能・それを補助する腕力を維持するトレーニングに効果的です。体力維持を目的とし、各自の体力にあわせてご使用ください。
- ③ リラクゼーション** (16 → 17)  
最後に足裏や背中のツボ押しを行い筋肉をほぐします。

#### ストレッチ

**1 背のばしベンチ**

無理のない上半身のそり返りによりお腹・背中ストレッチ効果が得られます。心地良いくらいが最適です。

この健康遊具は2人まで使用できます

#### ストレッチ

**2 ストレッチフープ**

体の横側のストレッチ運動です。イスに座り両手を上げバーを握り、そのまま体を横へ倒します。左右バランスよくストレッチしましょう。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**3 グルグル肩回旋**

肩の関節を回す運動です。自分に合ったハンドルに、手をかけ、ゆっくりと回しましょう。左肩、右肩とバランスよく行うのが効果的です。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**4 ツイストボード**

バーにつかまり円盤の上に立ち、体を左右にゆっくりひねりましょう。腰部のストレッチに役立てましょう。バーを握る位置によってひねり具合が変わります。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**5 ジワジワ前屈**

座った姿勢で行なう前屈ストレッチです。膝がまっすぐになるように座り、前方に上体をゆっくりのばしていきましょう。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**6 クルクルサイクル**

下半身のサイクル運動です。ペダルに足をのせ自転車をこぐように回します。あまりスピードを出さずにゆっくり回すのが効果的です。逆回しもできます。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**7 足上げストレッチ**

下半身のストレッチ運動です。バーに手をかけ、片足を台にのせ、反対側の足を後にのばし、ストレッチをします。自分の運動しやすい台を使いましょう。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**8 スイス屈伸**

膝の曲げのばし運動です。2本のアームにワキをかけそのまま、膝をまげます。のばす際にはアームが補助してくれるので、安心して運動が行えます。

この健康遊具は1人用です

#### ストレッチ

**9 ユッタリステップ**

ステップを上り下りしてみましょう。膝の曲げのばし運動が行えます。何度も往復したり、上段での足踏みは土踏まを刺激し、より効果的です。

この健康遊具は1人用です

#### 筋力トレーニング

**10 ぶら下がり**

地面に足を着けぶら下がることで、筋肉を整えストレッチ効果が得られます。最初は立った姿勢から、徐々にヒザを曲げ体重をかけていきましょう。

この健康遊具は1人用です

#### 筋力トレーニング

**11 腹筋ベンチ**

腹筋運動はひざを曲げて行うのが無理のない姿勢です。つま先をパイプの下に入れ、ひざを曲げて腹筋運動をしましょう。

この健康遊具は1人用です

#### 筋力トレーニング

**12 ツインバー (鉄棒)**

バーをつかんで斜めに立ち、斜め懸垂運動により、腕と胸部の筋力を養います。

この健康遊具は2人まで使用できます

#### 筋力トレーニング

**13 パラレルバー**

2本のバーの間に立ち、腕の力のみで全身を支えることで全身を使った筋力トレーニングが行えます。

この健康遊具は1人用です

#### 筋力トレーニング

**14 ジャンプステップ**

手摺りに掴まり、ステップにゆっくり乗り、軽くはねることにより太ももの筋力を維持する効果が得られます。

この健康遊具は1人用です

#### 筋力トレーニング

**15 ジャンプビーム**

真下からジャンプしてバーに触れます。低い方から始め、徐々に高い方へ挑戦しジャンプ力を養います。

この健康遊具は1人用です

#### リラクゼーション

**16 足ツボ踏み**

手摺りにつかまり、靴を脱いで凸凹のあるタイルの上をゆっくりと歩くことで、足の血行を良くし、臓器の機能を高め、筋肉をほぐし、疲労回復の効果があるとされています。

この健康遊具は1人用です

#### リラクゼーション

**17 背のばしベンチツボ押し付**

無理のない上半身のそり返りによりお腹・背中ストレッチ効果が得られます。心地良いくらいが最適です。

この健康遊具は1人用です

### 使用される前に必ずお読みください!



#### 注意事項

- 病气やケガのある方、身体の弱い方は医師や家族の同意のもとで健康遊具を使用して下さい。
- 急な動作はケガや事故につながりますので、すべての運動に対してゆっくりと慎重に行なって下さい。
- 体調の優れないときは使用しないで下さい。
- 健康遊具に故障などの不具合があると感じたら、使用しないで下さい。
- この健康遊具は、大人用に設計されています。**