

健康遊具の紹介(筋力系)

※画像はイメージです。

⑨ 腹筋ベンチ

筋力

腹筋の強化



効果のある
からだポイント



腹

使い方：ベンチに座り、バーに足をかけ寝転がり、腹筋を起こします。

⑩ スロープ

筋力

足首、膝の関節動きをよくし、下腿をしっかりとさせます。



効果のある
からだポイント



足首 ひざ
足腰

使い方：手すりを両手でつかみながら足首やひざが大きく曲がるように意識してスロープを上り下りします。

⑪ ボートこぎ

筋力

肩の動きをよくし、腕の筋肉、腹筋、背筋を鍛えます。



効果のある
からだポイント



手 腕 背

使い方：イスに座ったまま、両手でハンドルを持ち、ボートをこぐように前後にレバーを動かします。

⑫ ダブル踏み台昇降

筋力

ひざ関節を動かし、足腰を鍛えます。



効果のある
からだポイント



足首 ひざ
足腰

使い方：手すりをしっかりとにぎり、ステップを昇り降りします。

⑬ かべわたり

筋力

上腕の筋力と足腰を鍛えます。



効果のある
からだポイント



手 腕
肩 脚

使い方：穴の位置を意識して手と足で壁を渡ります。

⑭ パラレルバー

筋力

上半身の筋力を強化します。



効果のある
からだポイント



手 腕
肩 脚

使い方：グリップを持ち、下半身を小さく左右に振ります。全身を使いゆっくりと大きく左右に振ります。

⑮ うでたて

筋力

上腕の筋力をつけ、ひじの関節の動きをよくします。



効果のある
からだポイント



わき 上腕筋
胸

使い方：バーをつかんで立ったまま腕立て伏せをします。

⑯ 腹筋足上げ

筋力

おなか周りの筋力を強化します。



効果のある
からだポイント



腹 脚

使い方：背もたれに背をつけてゆっくり息を吐きながら状態をおこします。