

健康遊具の紹介

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 脇ストレッチベンチ | 5. うであげアーチ |
| 2. 背のばしベンチ | 6. ぶらぶらストレッチ |
| 3. 踏み板ストレッチ | 7. ダブル踏み台昇降 |
| 4. バランス円盤 | 8. 腕のばしテスト |

= 利用上の注意 =

※息を止めて行うのは危険です。ゆっくり呼吸をしながら使用してください。

※器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。

- 1. 脇ストレッチベンチ【脇のストレッチ】**
 - ・手すりを使いながら上半身をひねります。反対方向にも同じようにひねります。
- 2. 背のばしベンチ【背伸ばし】**
 - ・ベンチに座って両手を挙げ、口をあげながら上半身を後ろにそらせます。
※反らし過ぎて腰を痛めないように注意してください。
- 3. 踏み板ストレッチ【足首・膝・股関節の柔軟性をアップ】**
 - ・握りを両手でつかみ、片足を一番低い踏み板にのせます。
膝やかかたが大きく曲がるように身体を引き寄せます。
※自分の体力にあわせて、踏み板の高さをかえてみましょう。
- 4. バランス円盤【足腰の筋力や足首の柔軟性をアップ】**
 - ・手すりを両手でしっかりつかみ、ゆれる円盤ののってバランスを取りましょう。
 - ・円盤ののって玉をコントロールしましょう。
- 5. うであげアーチ【腕・肩の柔軟性をアップ】**
 - ・自分の身長にあわせて高低のどちらかのアーチを選びます。
 - ・右から左へ、最後までコマを離さないように移動します。（反対の腕も同様）
- 6. ぶらぶらストレッチ【肩まわり・体感のストレッチや筋トレ】**
 - ・楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、肩周りが伸びるように腰を落とします。
 - ・バーを両手でしっかり握り、ももを上げます。（目安は10秒程度）
※肩の痛い方は、無理をされないようにしましょう
- 7. ダブル踏み台昇降【足腰の筋力アップ】**
 - ・手すりを両手でしっかり握り、ステップの乗り降りを繰り返します。
 - ・低いほうから始めてみましょう。（回数は無理がない程度で行いましょう）

8. 腕のばしテスト【足腰のバランス能力】

- ・ コマの目盛りを「0」の位置にあわせます。
- ・ 両手を水平に伸ばしてコマの触れる位置に立ちます。
- ・ バランスを保ちながらコマを前方へ押し出します。

①

利用方法：脇のストレッチ

- 1 ベンチに座って手摺をつかみながら上半身をひねります。



- 2 反対方向も同じようにひねります。

②

利用方法：背のばし

- 1 ベンチに座って両手をあげ、口をあげながら上半身を後ろにそらせます。
- 2 突起のある方で行うと、適度な刺激が得られます。



③

利用方法

- 1 握りを両手でつかみ、片足を一番低いふみ板にのせます。



- 2 ヒザやかかかどが大きく曲がるように身体を引き寄せます。



- 3 反対の脚も同様に行います。自分の体力にあわせて、無理はしないようにしましょう。

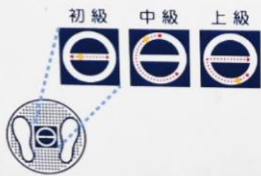
④

利用方法

- 1 手摺を両手でしっかりつかみ、ゆれる円盤によってバランスを取りましょう。



- 2 円盤によって球をコントロールしましょう。



⑤

利用方法

- 1 身長に合わせて高低どちらかのアーチを選びます。
- 2 右から左へ、最後までコマを離さないように移動します。



- 3 左へ移動したコマを離さないで右へもどします。



- 4 反対の腕もやってみましょう。

⑥

利用方法

- 1 楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とします。



- 2 バーを両手でしっかり握り、ももを上げます。目安は10秒間。時間は各自の体力に応じて調整しましょう！



- 3 二人でどちらがももを長く上げていられるか競争してみましょう！ただし、無理はしないように。

⑦

利用方法

- 1 手摺を両手でしっかり握ります。
- 2 ステップの昇り降りをくり返します。

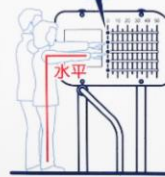


初級
低いステップ

⑧

利用方法

- 1 コマを目盛り「0」の位置に移動します。
- 2 両手を水平に伸ばして、コマの触れる位置に立ちます。



- 3 バランスを保ちながら、コマを前方へ押し出します。

