

はじめよう!

公園で気軽に♪ 健康づくり

ふじさわ健康遊具マップ

健康遊具って?

健康遊具は、散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日常生活での大人の健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。藤沢市では、公園に健康遊具を設置しています。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

安全に使うポイント

- 体調や体力に合わせて、無理せず実施しましょう。
- 夏の暑い日は、遊具が熱くなっています。また、雨の日や雨上がりは遊具が滑る場合があります。十分に注意してください。
- 回転するタイプの健康遊具は、座面に座る時、台に乗る時など乗り降りの際は十分に注意してください。



主な健康遊具の使い方

腹筋ベンチ



★ お腹の筋力トレーニング
足をバーにひっかけ、上体を上げ下ろしすることで腹筋を鍛えます。

- おへそをのぞくようにするのがポイントです。腰痛予防のために、膝を曲げて、腰が反らないようにしましょう。

背のばしベンチ



★ お腹・背中のストレッチ
背もたれに沿って寄りかかることで、気持ちよく背筋を刺激し、身体の前面をストレッチすることができます。

- 反りすぎると腰を痛めてしまうことがありますので注意しましょう。

ぶらさがり棒、平行棒、十字懸垂



★ 腕の筋力トレーニング
自分の体重を利用し、腕のトレーニングやストレッチができます。足を地面から離すと強度が高くなります。

- 持ち手が滑らないように注意しましょう。

ひねり系ストレッチ



★ 体側・腰まわりのストレッチ
足元の台、イスが回ったり、バーを手でつかって上体を横に倒す・ひねるタイプがあります。

- ひねりすぎたり、倒しすぎると腰を痛めることがあるので注意しましょう。

その他(1)



★ 足のストレッチ
足を台に乗せ、主に足の後ろ側や股関節周りを伸ばします。自転車のようにペダルをこぎ、膝・股関節の動きをよくするタイプもあります。

- 痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。

その他(2)



★ からだの後ろ側のストレッチ
上体を前や下に曲げることで、柔軟性に必要なもの裏、腰、背中まわりの筋肉を伸ばすことができます。

- 痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。