

健康遊具でいきいき長寿

五領町近隣公園 健康遊具のご紹介

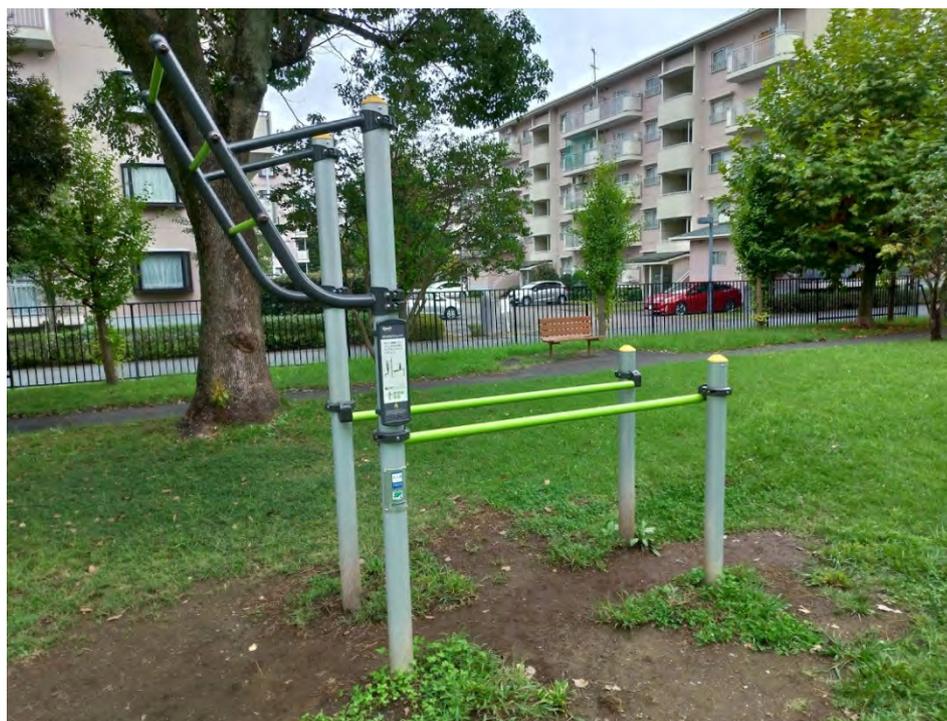


はじめに

私たちの団地横の五領町近隣公園が最近整備されてきています。子供用の遊具が新しくなり、フェンスも更新されました。またうれしいことに大人も使える健康遊具も設置されました。住民の私たちとしてはこれを活用しない手はありません。「人生 100 年」と言われる昨今、ウォーキング等で健康増進を図っておられる方も多いですが、身近にある健康遊具を活用してさらに健康増進をはかりましょう。今回は、この健康遊具の紹介をしたいと思います。

1. ぶらぶらストレッチ

楽に握れる高さのバーを選び、両手でぶらさがり、背・肩・腕を伸ばします。
腕、肩、背筋のストレッチや、脇腹や脚の筋力アップが出来ます。



2. うでたて棒

横棒をつかんで立ったまま腕立て伏せをします。

わき、上腕筋、胸、肩、背筋等の筋力アップに効果があります。



3. 腹筋ベンチ

足をバーに引っ掛け、ベンチに仰向けになり、上半身を起こします。
筋力トレーニングの基本である腹筋運動ができ、お腹や足の筋力アップ
に効果があります。



4. 上体のばし

座って背もたれ上部のハンドルをつかみ、ゆっくりと上半身を伸ばします。
背、腕、肩のストレッチが出来ます。



5. 踏み板ストレッチ

片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるように体を引き寄せます。
足首、膝、股関節の柔軟性を高めます。



6. 脚のばし

手すりにつかまり、横棒に足首をのせてももを伸ばします。
ももの筋肉のストレッチに効果があります。



7. バランス円盤

前後左右、自由に動く円盤に乗ってバランスをとり、円盤の中の球を動かしましょう。
足腰膝の柔軟性・筋力アップに効果があります。



8. 背伸ばしベンチ

座りながら、椅子の背に体を沿わせてゆったりもたれてみましょう。
休息と同時に腹部や背中ストレッチが気軽にできます。



まとめ

「健康遊具」は、ストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど、日常生活で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。子どもから高齢者まで、いつでも気軽に、個人の体力にあわせた運動ができます。この健康遊具を活用してあなたの体が少しでも若返ればうれしいですね。