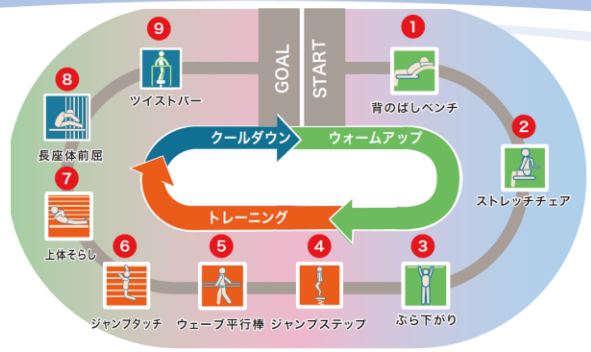
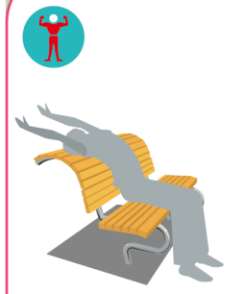
健康遊具総合案内



●健康遊具の使用アドバイス！

・この健康遊具コースは、全身を使って運動できます。
・この健康遊具コースは、ウォームアップ ～ トレーニング ～ クールダウン
　を１つのサイクルとして全身運動が楽しめます。
・健康遊具とウォーキングを交互に行うことで、より効率の良い運動が行えます。
・この健康遊具コースは、筋力を維持するとともに瞬発力・耐久力（持久力）を維持する効果があります。

1 背のばしベンチ
背中を中心とした
上半身のストレッチ



2 ストレッチチェア
上半身のストレッチ



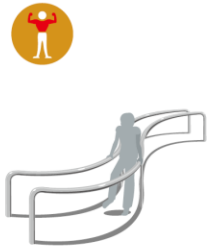
3 ぶら下がり
上半身のストレッチ



4 ジャンプステップ
ももを中心とした
下半身のトレーニング



5 ウェーブ平行棒
肩を中心とした
上半身のトレーニング

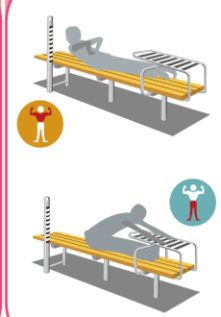


6 ジャンプタッチ
ももを中心とした
下半身のトレーニング



7 上体そらし
背中を中心とした
上半身のトレーニング

8 長座体前屈
ももを中心とした
下半身のストレッチ



9 ツイストバー
腰を中心とした
全身のストレッチ



使用される前に必ずお読みください！

注意事項

・病気やケガのある方、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って下さい。
・**この健康遊具は大人用です。子供だけの利用はご遠慮下さい。**
・体調の優れないときは使用しないで下さい。
・遊具に故障などの不具合がある際は使用を避け、公園管理者までご連絡下さい。

公園管理者：江南市役所　都市計画課　公園緑地グループ
TEL：０５８７-５４-１１１１（内線３２９）