

遊具広場に健康遊具が仲間入りしました！

ぶらさがることでのストレッチ効果(腕・背・腰)と、懸垂運動や脚を持ち上げる腹筋運動が行えます。



背のばし

ゆっくり体重をかけてぶらさがり、背中・肩回りのストレッチをします。



腹筋

足を持ち上げることで腹筋運動をします。



懸垂

腕の力で上下運動をします。筋力アップにつながります。
※個人差があるので、無理のない範囲で行ってください。



参考利用目安

15秒～30秒×3セット

消費カロリー 2～4kcal

自然呼吸で伸ばす部分を意識しながら行ってね！



横浜市指定管理者

緑とコミュニティグループ