

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。



背のぼし

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
緑とコミュニティーグループ