わんぱく広場　健康遊具一覧

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>肩こりベンチ</td>
<td>スタンドストレッチ</td>
</tr>
<tr>
<td>〇肩のツボを刺激
　ベンチに座り、肩のツボを刺激することにより、
　肩こり解消。</td>
<td>〇背中の筋肉を伸ばして刺激
　スタンドを背にして、自分に合ったバーを握り、
　上半身を反らせます。</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>アブドミナルベンチ</td>
<td>ローマンベンチ</td>
</tr>
<tr>
<td>〇腹筋運動
　脚をバーに掛け、上半身を起こす、おろすの
　繰り返しにより、腹部の筋力アップ</td>
<td>〇背筋運動
　脚をステップに置き、バーに掛け、上半身を上げ
　下げにより、背中の筋力アップ</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>カーフベンチ</td>
<td>ストレッチタワー</td>
</tr>
<tr>
<td>〇脚部筋肉を養う運動
　膝の曲げ伸ばしにより、足の筋力アップ</td>
<td>〇足と全身を伸ばす運動
　自分に合ったバーを握り、足の裏側から背筋の
　筋肉のストレッチ</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>ストレッチタワー</td>
<td>わんぱく広場を通るジョギングコース</td>
</tr>
<tr>
<td>〇足と全身を伸ばす運動
　自分に合ったバーにぶら下がり、腕・肩・背筋の
　ストレッチ</td>
<td>中部台ジョギングコース　　１周約1500m</td>
</tr>
</table>