

# 中部台パーク 健康遊具一覧



垂直はしご

○背中をはしごに付け、ぶら下がり、腕・肩・背筋のストレッチ  
○上がる降りるを繰り返して、腕・足・腰の筋力アップ



ジャンプタッチ

○垂直に跳んでどこまで跳べるかを把握する。



踏み台昇降

○踏み台に上がる降りるを繰り返して、足・腰の筋力アップ



けんすい

○ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ  
○腕を曲げ、手・腕・脚・腹の筋力アップ



平行棒

○両腕伸ばした状態で支えて、腕の筋力アップ  
○脚を上げ下げして、お腹の筋力アップ



腹筋台

○ベンチに横になり、つま先をパイプの下に入れ、腹筋運動。お腹の筋力アップ