

薬師下諏訪公園 健康遊具一覽



**腹筋ベンチ**  
ストレッチ・筋力  
ベンチに横になってお腹の筋力アップ  
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ



**背のばしベンチ**  
ストレッチ・筋力・マッサージ  
ベンチで背のばし 背・肩の柔軟性アップ  
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ



**ボートこぎ**  
筋力  
ボートをこぐようにして  
手・腕・背の筋力アップ



**コマおとし**  
反射神経  
コマを操って手先の運動能力を強化



**バランス円盤**  
ストレッチ・筋力  
ゆるる円盤に乗って足腰の筋力や  
足首の柔軟性をアップ



**ぶらぶらストレッチ**  
ストレッチ・筋力  
ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ  
手・腕・脚・腹の筋力アップ



**エルウェル迷路**  
ストレッチ・筋力・マッサージ  
迷路の障害物をクリアして足腰の柔軟性と  
筋力アップ  
足つぼのマッサージもあります



**脇ストレッチベンチ**  
ストレッチ・筋力  
ベンチで脇のストレッチ 背・腰・肩の  
柔軟性アップ  
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ



おまけ：ベンチの足元にあります。  
足腰を鍛えます。