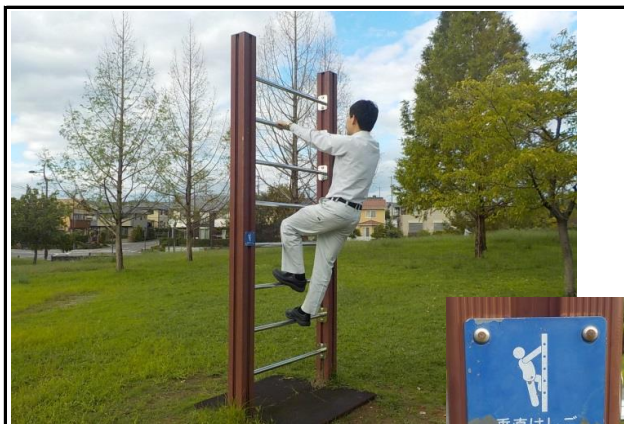


中部台パーク 健康遊具一覽



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