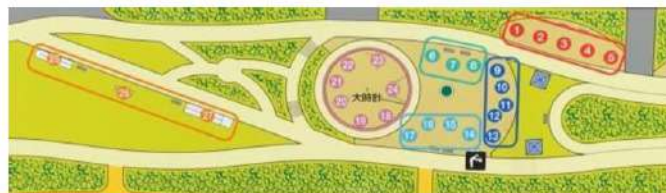


# 健都レールサイド公園 健康遊具の使い方

遊具を使って、楽しく効果的に健康・体づくり！

※記載している時間・回数は目安です。ご自身のペースでおこないきましょう。



強度 ★☆☆☆☆ 弱中

健都レールサイド公園  
吹田市岸部新町2-31  
TEL 06-6388-3800

## 腰痛予防・対策エリア 1～5

強度★☆☆☆☆ ストレッチや屈伸運動など

### 4. ハーフスクワット

筋トレ 《下半身全体》

5～10回×1～3セット  
足は腰幅、つま先はまっすぐ前、  
いすに座るイメージでお尻を後ろに引く。



### 1. ツイストサークル

ストレッチ 《腰周囲》

左右10～20秒ずつ  
足は腰幅、手すりを持ち、  
膝を前に向けたまま  
ゆっくりと上体をひねる。



### 2. バックボウベンチ

ストレッチ 《上半身前面》

10～20秒  
いすに深く座り、ゆっくり  
と上体を反らし、両手を頭  
の上持ち上げる。



### 3. レッグアップストレッチ

ストレッチ 《太もも裏・内もも・ふくらはぎ》

左右10～20秒ずつ  
手すりを持ち、  
かかとをのせる。  
足を台に押し  
付ける。



### 5. アスレチックベンチ 5～10回×1～3セット

筋トレ

①腕立て伏せ  
《胸・肩・腕》

バーを持ち、頭から  
かかと（膝）まで一直線。  
脇をしめて肘を曲げ伸ばし。



②上体起し

バーに足をかけ、  
膝を三角に立てる。  
おへそをのそく  
ように上体を  
持ち上げる。



③背筋

バーに足をかけ、  
うつ伏せになる。  
頭を遠くに引っ  
張るイメージ。



筋トレ 《下半身全体》

5～10回×1～3セット  
足は腰幅、つま先はまっすぐ前、  
いすに座るイメージでお尻を  
後ろに引く。



## チェック&ストレッチエリア 6～8

強度★ 柔軟性や可動性を自己チェック 準備体操や整理体操におすすめ

### 6. 腕伸ばしテスト

ストレッチ 《背中・肩・腕》

コマを0に合わせ、腕を水平に  
伸ばしてコマに触れる位置に  
立ち、バランスを保ちながら  
前に押し出す。



### 7. かたかたパネル 《背中・肩・腕》左右1～2回ずつ

ストレッチ

①グリップ回し  
パネルの横に立ち  
グリップを握り  
1から動かせる  
範囲で動かす。



②リング回し

下から上に  
動かせる範囲で  
動かす。



### 8. あしのびボード

ストレッチ 10～20秒×1～2セット

《ふくらはぎ》

台の上に乗る、  
かかとをつけたまま、  
ゆっくりと体重を前  
にかける。



《太もも裏》

台の上に乗る、  
上体をゆっくり  
前に倒す。



## エンジョイスタートエリア 9～13

強度★☆☆☆☆ 楽しく運動をはじめましょう

### 11. ツイスト

ストレッチ 《腰周囲》

左右5～10秒×2セット  
靴をぬいて、  
バーを背中にして  
ボードの上に立つ。  
バーを持ちゆっくりと  
上半身をひねる。



### 9. バランス円盤

筋トレ バランス

《体幹部・下半身全》  
揺れる円盤に乗ってバランスをとる。  
足元の鉄球を動かしてみましょう。



### 12. パネルタッチ

ストレッチ 10～20秒×1～2セット

《肩・背中・太もも裏・ふくらはぎ》  
台の上に立ち、ゆっくりと前屈。  
指先の目盛で今の状態を  
確認しましょう。



### 10. ぶらぶらストレッチ

ストレッチ 《全身》

10～20秒×1～2セット  
両手でぶら下がり、全身を伸ばす。  
バーの高さは身長に合わせて選びましょう。



### 13. かべ渡り

筋トレ ストレッチ

《手・腕・肩・下半身》  
穴を使って横に移動。  
慣れてきたら、ホールドも  
使ってみましょう。



～使うときのポイント～

- 1、楽しく
- 2、できるところからスタート
- 3、ゆっくりと、徐々に身体を慣らしながら
- 4、無理をしない
- 5、使っている筋肉を意識しながら



筋トレ 触って固くなっていたら、  
筋肉を使える証拠です！！

ストレッチ 気持ちよく感じるとこ  
ろでキープしましょう。