

名称	健康遊具一覧	使用方法
バランス円盤		<p>【使用方法】 手すりにつかまりながら、揺れる円盤に乗ってバランスをとることで内股を強化しバランス力を保つ効果があります。</p> <p>【効果】 足首・ひざの柔軟性、足腰の筋力アップ</p>
ふみいたストレッチ		<p>【使用方法】 左右にある踏み板に片足をのせて、ひざや足首が大きく曲がるように体を引き寄せることで、かかとから着地する姿勢や歩幅を広くする姿勢をつくる効果があります。</p> <p>【効果】 足首・ひざ・股関節の柔軟性アップ</p>
ぶらぶらストレッチ		<p>【使用方法】 楽に握れる高さのバーを選び、両手でしっかりと握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落としたり、ぶらさがったりすることでストレッチや筋力向上の効果があります。</p> <p>【効果】 腕・肩・脚の柔軟性と筋力アップ 背骨のストレッチ</p>
ステップ		<p>【使用方法】 手すりをつかみながら足首やひざが大きく曲るように意識をしてステップ台を渡ることで、下半身の柔軟性や筋力アップの効果があります。</p> <p>【効果】 足首・ひざ・股関節の柔軟性アップ 足腰の筋力アップ</p>
背伸ばしベンチ		<p>【使用方法】 ベンチに座り、無理のない範囲で上半身背面方向へそることで、腹部や背面部へのストレッチ効果があります。</p> <p>【効果】 背筋のストレッチ、肩の柔軟性アップ</p>