

健康運動遊具の使い方

1

平行棒



使い方 ● 平行棒の間を通り歩行訓練や腕立てをします。

効能 ● 腕立てでは、わき、胸、上腕の筋肉を強化します。

スロープのぼりおり



使い方 ● 手すりに手をかけて、スロープをのぼりおりします。

効能 ● 筋力と平衡感覚のリハビリテーション、特に、脚、腰の筋力強化と関節の動きを強化します。

階段のぼりおり



使い方 ● 手すりに手をかけて、階段をのぼりおりします。

効能 ● 必要な平衡感覚を再認識し、脚力とバランスを保つための筋力を維持します。

2

ベンチストレッチ

使い方 ● 背もたれ上部のハンドルをつかんで、ゆっくりと着座し、腕と肩を伸ばします。

効能 ● 上体および腕の筋肉と関節を弛緩し、柔軟性を強化します。



肩ストレッチ

使い方 ● 背もたれ上部のハンドルをつかんで、ゆっくりと背中を伸ばします。

効能 ● 肩の筋肉と関節の柔軟性を強化します。

ひざまげ



使い方 ● 手すりにつかまり、バーに足首をのせて、ももを伸ばします。

効能 ● 脚と下腿の柔軟性を強化、特に大腿四頭筋および腸腰筋、ひらめ筋に効果があります。

背のばし 腕立て棒

使い方 ● バーをつかんで前かがみになり背中を伸ばします。

効能 ● 背中、肩および脚の柔軟性を強化します。

使い方 ● バーをつかんで立ったまま腕立て伏せを行います。

効能 ● わき、胸および上腕の筋肉を強化し、また、呼吸の深さを改善します。



ふくらはぎのばし

使い方 ● スロープに立ち、バーをつかんでふくらはぎを伸ばします。

効能 ● ふくらはぎ周りの筋肉（腓腹筋、ひらめ筋）、足裏の筋肉の柔軟性を強化します。

グリップクライム



使い方 ● 下の段より順番に、できるだけ高い穴をつかんで肩を伸ばします。

効能 ● 肩の関節まわりの柔軟性を強化し、筋肉を刺激します。

3

リングポール



使い方 ● リングを握り、腕を縮める事で懸垂し、それを反復します。

効能 ● 腕の筋肉を強化します。

前屈ラダー



使い方 ● 背筋を伸ばし、脚裏の筋肉が伸びるようにゆっくり体を前に倒します。

効能 ● 脚の筋肉の柔軟性を強化します。

バランスポール



使い方 ● 脚を水平に伸ばしバーを掴んだ両腕だけで全身を支えます。

効能 ● 上体と腕、足の筋肉を強化します。

三ツ沢公園への
アクセス

- ① 「横浜」駅西口より市営バスまたは相鉄バス「三ツ沢総合グランド入口」下車
- ② 市営地下鉄「三ツ沢上町」駅徒歩 15 分