福島区公園内の健康器具のご紹介

健康器具は日常生活に必要な筋力、バランス、柔軟性などを高め、より健康な暮らしが出来るように工夫しています。

背伸ばしベンチ

疲労回復に役立ちベンチに深く座って、カーブに沿ってゆっくりと背筋を伸ばすと、肩の柔軟運動ができます。



ぶらさがり

無理なく届く高さのバーを両手で握り、腕が気持ちよく伸びるようにゆっくり膝を曲げる。腕の力や腹筋運動など体力づくりが行えます。



腹筋ベンチ

お腹に効かせるコツは上体を起こし切るより「みぞおち～肩甲骨あたりまで丸める、ゆっくり下ろしましょう。



懸垂ベンチ

「背中の引く力」と「体幹の安定」を鍛えるのに効果があります。 背中を鍛えると、胸が開きやすくなり猫背対策に役立つことがあります。



平均台

「バランス能力」と「体幹・下肢の筋力」を安全に伸ばせる効果があります。歩行の安定や軽い運動習慣づくりにも役立ちます。



★健康づくりに興味のある方はこちらへ

身体活動・運動

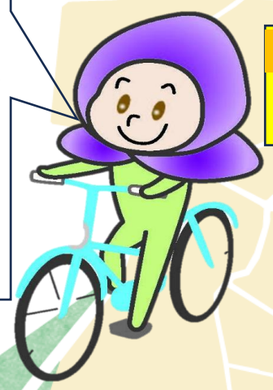
健康きづけ場



区内健康器具マップは裏へ

福島区健康器具マップ

（留意事項）
①医師の治療を受けている方は使用にあたり主治医へご相談ください。
②体調や体力に合わせて無理のない範囲でご利用ください。



番号	公園名（所在地）
1	上福島北公園（福島７－２３）
2	海老江西公園（海老江８－２）
3	野田緑道（野田４－６・５－５・６－１）
4	大開西公園（大開４－４）
5	海老江東公園（海老江1-４）

福島区保健福祉センター
保健福祉課
電話:06-6464-9968