

## ■知っていますか？公園にある大人向けの運動器具【前編】

子供に人気の遊具広場の近くにひっそりと（笑）設置されている、「ストレッチ」や「筋力アップ」につながる運動機器を前編・後編にわたって、紹介します！

前号で紹介したジョギング・ウォーキングコースと併せて利用してみてくださいね♪



### (1)十字懸垂ベンチ

ベンチに座り、膝を伸ばしましょう。取っ手を握って腕で身体全体を持ち上げます。余裕のある方は呼吸を止めないように、ゆっくりあげて、ゆっくりおろしてください。

**腹・もも・腕の筋力アップ！**

かなりきついです！無理はしないようにしましょう！



このベンチ、実はもう一通り使い方があります！体なんかもちあがらないよ～という方はこちらを試してください！

両手を胸の前で合わせて、息を吐きながら10秒間押し合しましょう。

このとき背筋は伸ばした状態で行います。次に両ひざを開いて、ベンチの取手部分にぐっと10秒間押し付けます。この時もしっかり息は吐きます。

**胸・肩・腕・ももの筋力アップ！**



## (2)背のばしベンチ

ベンチに座って両手をあげ、上半身を後ろにそらせます。

**背中や肩の柔軟性がアップ!**

スマホやパソコンを長く見ていた後や肩こりがある方におすすめです。「ググ〜」っと身体伸ばしちゃいましょう!



実はこのベンチには秘密兵器が!  
なんと、**イボイボ**がついてるんです(☆▽☆)

この突起物の所で行うと適度な刺激が得られて気持ちいですよ〜!  
その日の体調をみて、イボイボのある方とない方で使い分けてくださいね♪

※この記事は、『SSP MEMBERS メールマガジン vol.9 (2021年7月29日号)』に掲載しました。

蘇我スポーツ公園の魅力を発信してます!

『SSP MEMBERS メールマガジン』を購読しよう!

【登録無料】(毎週木曜日配信)



↓登録はこちらから

