

## ■知っていますか？公園にある大人向けの運動器具【後編】

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！

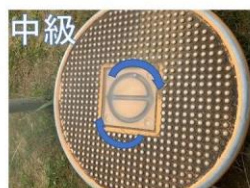
前回に続いて今回は後編！残りの2つを紹介していきます！



### (3) バランス円盤

手すりを両腕でつかんで、円盤に乗ります。右に左に後ろに前に・・・しっかりバランスをとりましょう！！

足首・膝の柔軟性や足腰の筋力アップ！



目指せ！  
上級！！

実はこの円盤の真ん中に球がはいっています。

うまいこと球を転がして、ゲーム感覚で運動ができます！

連続で上級の動きにチャレンジするもよし、自分で課題を作って遊ぶもよし、友達同士でも楽しそうですね♪



#### (4)ぶらぶらストレッチ

バー（緑色）が3か所あります。楽にもてる位置を選択してしっかり握ってください。夏は汗で滑りやすいので要注意です！

背・肩・腕が伸びるように腰をおとします。腕や肩の柔軟性がアップ！余裕があれば写真のように太ももをあげてみましょう！これで、手・腕・足・お腹の筋力アップ！

最初は自分のできる範囲で、余裕があれば、10秒ぐらいを目安で行います。

それぞれの器具の近くに、使用方法が書いてある看板が設置されてますので、わからなくなってもすぐ確認ができるので、安心です！  
体格や筋力によっても「キツさ」は変わってきますので、人と比べないように、自分にあった運動強度で行うようにしましょう！

※この記事は、『SSP MEMBERS メールマガジン vol.10 (2021年8月5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

