

# 天満台公園健康遊具



Street Athletics

## 腹筋ベンチ

ベンチに横になってお腹の筋カアップ  
ベンチに座って胸筋に優しいらくらく筋カアップ

**利用方法：腹筋運動**

- 1 ストップに足がのるように、ベンチに両足がのります。
- 2 パーに足をかけながら、上半身を起こします。足はマイペースで動かすようにしてください。

**利用による効果**

- 腹筋運動：腰・胸の筋力アップ
- らくらく筋カトレーニング：胸・肩・腕・ももの筋力アップ

**利用上の注意**

- 利用される方の全てに効果が現れない場合があります。
- 腰痛や膝痛を伴っている方は、使用にあたって注意喚起をお願いします。
- 急な動きや勢いよく動かさず、ゆっくりと動かしてください。
- 肩や腕の力が十分に発揮しきつたら、使用してください。
- 先の方が早く上がった場合は、速やかに使用を中止して、お腹に負担がかかるとおぼしめしていただきます。
- お腹によっては筋力が減る場合がありますので、やけどに注意してください。
- 雨天に設備などの不具合があると思われる場合は、使用を中止してください。



Street Athletics

## 背のばしベンチ

ベンチで背のばし。背・肩の柔軟性アップ  
ベンチに座って胸筋に優しいらくらく筋カアップ

**利用方法：背のばし**

- 1 ベンチに座って両手をあげ、口を閉じながら上半身を後ろにそらせます。
- 2 姿勢のある方で行うと、効果的な効果が得られます。

**利用による効果**

- 背のばし：背・肩の柔軟性アップ
- らくらく筋カトレーニング：胸・肩・腕・ももの筋力アップ

**利用上の注意**

- 利用される方の全てに効果が現れない場合があります。
- 腰痛や膝痛を伴っている方は、使用にあたって注意喚起をお願いします。
- 急な動きや勢いよく動かさず、ゆっくりと動かしてください。
- 肩や腕の力が十分に発揮しきつたら、使用してください。
- 先の方が早く上がった場合は、速やかに使用を中止して、お腹に負担がかかるとおぼしめしていただきます。
- お腹によっては筋力が減る場合がありますので、やけどに注意してください。
- 雨天に設備などの不具合があると思われる場合は、使用を中止してください。

