

幸第2公園健康遊具 <多効能鍛錬器> を活用した筋力運動



回数：10回×2～3セット

※セット数にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!



1) 斜め懸垂:

- ① 足がつく高さの中間のバーを握り、腕を伸ばしながら、体を後ろに倒していく
- ② 肘が伸びきったら、腕の力で体を前に戻す
- ③ ①⇔②を繰り返す

+



2) かかとの上げ下ろし:

- ① 中間のバーまたは側方のバーを握り、かかとを左右同時に上げる
- ② ゆっくりと下ろす
- ③ ①⇔②を繰り返す