

南太子堂2丁目公園健康遊具 <平行棒(飛び石)> 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) 飛び石:

- ① 手すりを両手でしっかり掴む
- ② 飛び石を踏み込むように渡って行く
※ももをしっかり上げることを意識する
- ③ 往復で5回繰り返す

2) 横に足振り:

- ① 片手または両手で手すりを掴む
- ② 片足を横に4秒数えながらゆっくり広げる
その姿勢を5秒キープし、ゆっくりおろす
- ③ 10回行った後、反対の足も同じように行う