

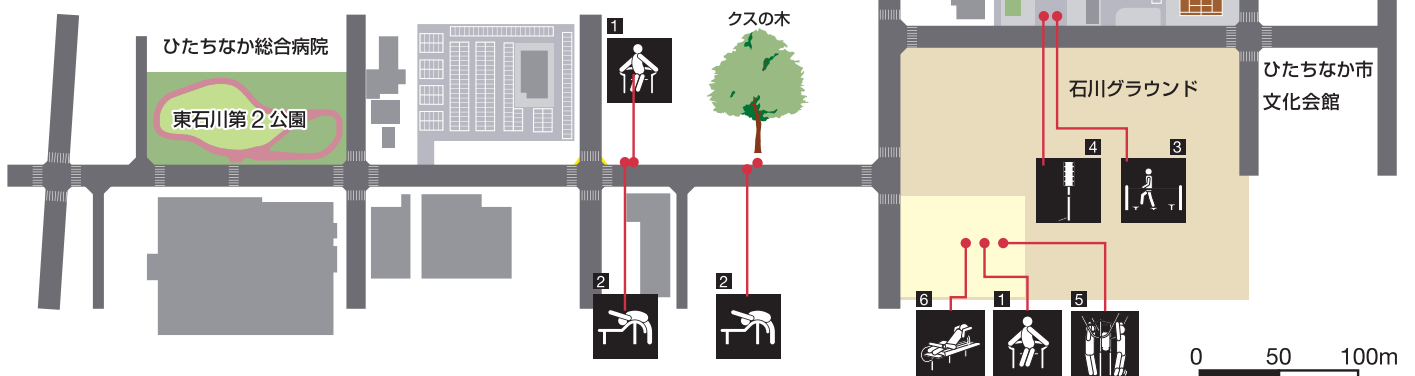
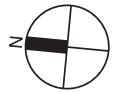
# 健康いきいきロードのご案内

健康いきいきロードは、歩道を利用して身体運動やウォーキングをすることにより、市民の健康づくりを図ることを目的としています。

## ご利用にあたって

健康いきいきロードは、東石川第2公園を起点として1周300メートルと勝田中根線(文化会館前の通り)までの700メートルを折り返すことで、往復2000メートルの歩行距離となります。

生活習慣病の予防のためには、継続的なウォーキングと健康遊具によるストレッチ・筋力トレーニングのバランス良い運動が望ましいとされています。



- |                                                                   |                                                                  |                                                                          |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> <b>脇ストレッチベンチ</b><br/>ベンチで脇のストレッチ<br/>背・腰・肩の柔軟性アップ</p> | <p><b>3</b> <b>ステップバランス</b><br/>目的:脚と背中(四頭筋、殿筋、膝腱)の筋力を促進する</p>   | <p><b>4</b> <b>パネルラダーステーション</b></p>                                      | <p><b>5</b> <b>ぶらぶらストレッチ</b><br/>2人で対面するアイテム。<br/>腕・肩・背中中の柔軟性アップ。手・腕・腹・脚の筋力アップ。</p> |
| <p><b>2</b> <b>背のばしベンチ</b><br/>ベンチで背のばし、<br/>背・肩の柔軟性アップ</p>       | <p><b>6</b> <b>腹筋ベンチ</b><br/>ベンチで、横になってお腹の筋力運動<br/>腹・腕の筋力アップ</p> | <p><b>4</b> <b>背のばし</b><br/>目的:上体と肩、脚(脊椎、広背筋、膝腱)の柔軟性を養う。</p>             | <p><b>4</b> <b>ふくらはぎのストレッチ</b><br/>目的:腓腹筋、ヒラメ筋などの筋肉群や足底筋膜の柔軟性を養う。</p>               |
|                                                                   |                                                                  | <p><b>4</b> <b>肩のストレッチ</b><br/>目的:肩の関節とそのまわりの筋肉群(腱板、広背筋、菱形筋)の柔軟性を養う。</p> | <p><b>4</b> <b>腕立て</b><br/>目的:上体と胸、上腕(三頭筋、背伸筋)の筋力を鍛える。</p>                          |

# 脇ストレッチベンチ

ストレッチ

筋力

ベンチで脇のストレッチ 背・腰・肩の柔軟性アップ  
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ

## 利用方法：脇のストレッチ

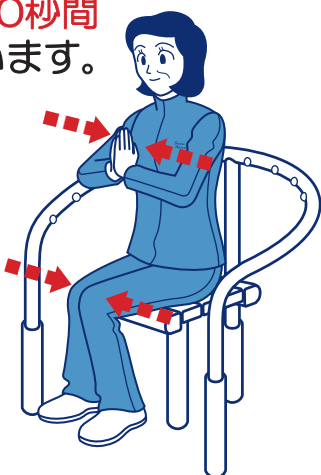
- 1 ベンチに座って手摺をつかみながら上半身をひねります。



- 2 反対方向も同じようにひねります。

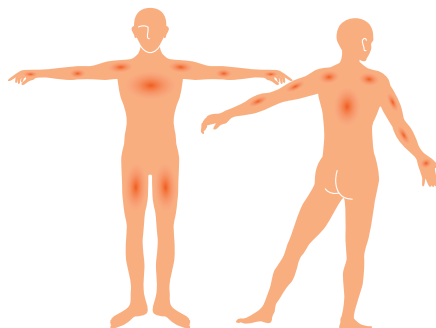
## 利用方法：らくらく筋力トレーニング

- 1 両手を胸の前で合わせ、息をゆっくり吐きながら、ぐっと**10秒間**押し合います。
- 2 息をゆっくり吐きながら、両ヒザをお互いにぐっと**10秒間**押し合います。



## 利用による効果

- 脇のストレッチ：背・腰・肩の柔軟性アップ
- らくらく筋力トレーニング：胸・肩・腕・ももの筋力アップ



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

## ⚠ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めてりきむのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へ相談してください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。
- 器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。

# 背のばしベンチ

ストレッチ

筋力

マッサージ

ベンチで背のばし 背・肩の柔軟性アップ  
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ

## 利用方法：背のばし

- 1 ベンチに座って両手をあげ、**口をあけながら**上半身を後ろにそらせます。
- 2 突起のある方で行うと、**適度な刺激が**得られます。



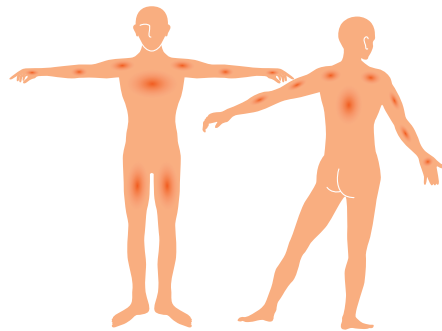
## 利用方法：らくらく筋力トレーニング

- 1 両ヒザを開いて、**息をゆっくり吐きながら**、両手でヒザを閉じるようにぐっと**10秒間**押しします。
- 2 両手を胸の前で合わせ、**息をゆっくり吐きながら**、ぐっと**10秒間**押し合います。



## 利用による効果

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



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

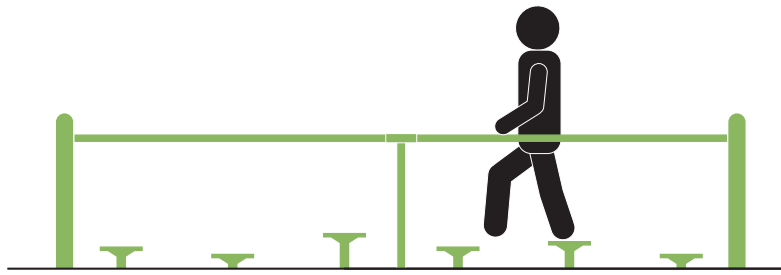
## ⚠ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めてりきむのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へ相談してください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。
- 器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。

# Elfit

ステップバランス



## ステップポッド

目的:脚と背中(四頭筋、殿筋、膝腱)の筋力を促進する。

### ◎初心者

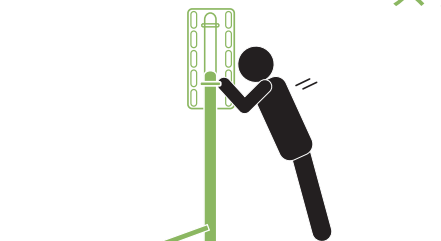
- 手すりに手をかけて、最初の踏み台の上に片脚ずつ両脚をのせる。
- 次の踏み台に、片脚ずつ両脚をのせて、同じ要領でゆっくりと最後まで移動する。
- もう一度繰り返す。

### ◎上級者

- 手すりに手をかけて、最初の踏み台の上に片脚ずつ両脚をのせる。
- 脚を交互に出し、踏み台の上を最後まで歩く。
- 後ろ向きで、もう一度繰り返す。
- 体力が続けば、もう3セット繰り返す。

# Elfit

## ステップバランス



### 腕立て

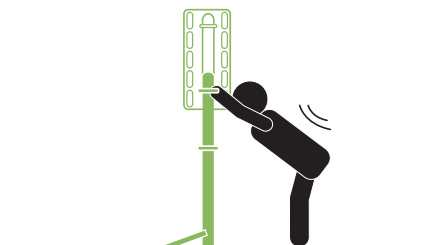
目的：上体と胸、上腕（三頭筋、背伸筋）の筋力を鍛える。

◎初心者

- 両手で上段のバーを握り、腕を伸ばして、背筋を伸ばす。
- バーと胸の距離が25cm位になるまで、肘を曲げる。
- 肘を伸ばして、元の状態に戻す。
- 20回繰り返す。

◎上級者

- 両手で下段のバーを握り、上体がバーにもたれ掛かるように、両脚を後ろに引き腕を伸ばして、背筋を伸ばす。
- バーと胸の距離が25cm位になるまで、肘を曲げる。
- 肘を伸ばして、元の状態に戻す。
- 30回繰り返す。



### 背のばし

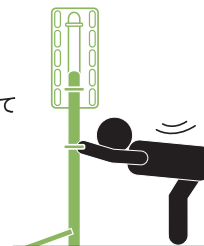
目的：上体と肩、脚（脊髄、広背筋、膝腱）の柔軟性を養う。

◎初心者

- 両手で上段のバーを握る。
- 腕が真っ直ぐ伸びるように、体を後ろに引く。

◎上級者

- 両手で下段のバーを握る。
- バーを握ったまま、腰を曲げて上体や肩、脚を伸ばす。
- そのまま30数える。  
2回繰り返す。



### 肩のストレッチ

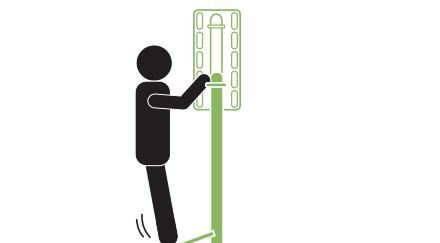
目的：肩の関節とそのまわりの筋肉群（腱板、広背筋、菱形筋）の柔軟性を養う。

◎初心者

- 両手でボードの一番低い段を握る。
- 片手ずつ、上の段に手を伸ばし、上体を適度に伸ばす。
- そのまま30数える。
- 2回繰り返す。

◎上級者

- 両手でボードの左側を握る。
- 両手でボードの左から上、上から右へと移動する。
- 反対方向で同様にやる。
- 4回繰り返す。



### ふくらはぎのストレッチ

目的：腓腹筋、ヒラメ筋などの筋肉群や足底筋膜の柔軟性を養う。

◎初心者

- かかとを地面つけて立ち、つま先を斜めにのせる。
- 上体を伸ばし、姿勢を維持したまま、30数える。
- 2回繰り返す。

◎上級者

- 両足を斜面にのせて立ち、つま先をゆっくりと内側に向ける。
- バーを支えとして握り、上体を前方に倒して伸ばす。
- そのまま、30数える。
- 2回繰り返す。



# ぶらぶらストレッチ

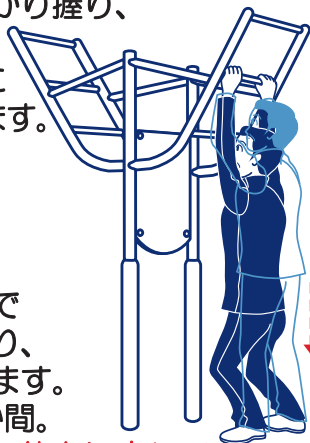
ストレッチ

筋力

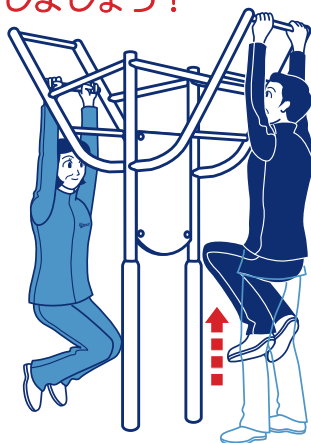
ぶら下がって腕・肩・背筋のストレッチ  
手・腕・脚・腹の筋力アップ

## 利用方法

- ① 楽に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるように腰を落とします。



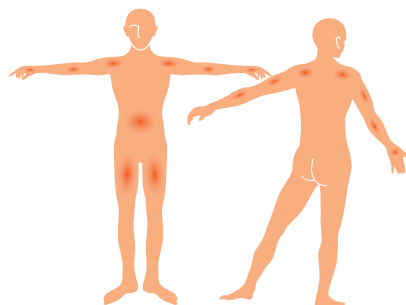
- ② バーを両手でしっかり握り、ももを上げます。目安は10秒間。時間は各自の体力に応じて調整しましょう！



- ③ 二人でどちらがももを長く上げていられるか競争してみましょう！ただし、無理はしないようにしましょう！

## 利用による効果

- 腕・肩の柔軟性アップ
- 手・腕・脚・腹の筋力アップ



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

## ⚠ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください！

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めてりきむのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へ相談してください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。
- 器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。

# 腹筋ベンチ

ストレッチ

筋力

ベンチに横になってお腹の筋力アップ  
ベンチに座って関節に優しいらくらく筋力アップ

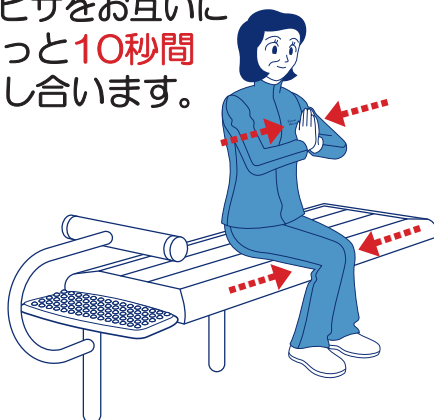
## 利用方法：腹筋運動

- 1 ステップに脚がのるように、ベンチに仰向けになります。
- 2 バーに足をかけながら、上半身を起こします。  
回数はマイペースで無理はしないでください。



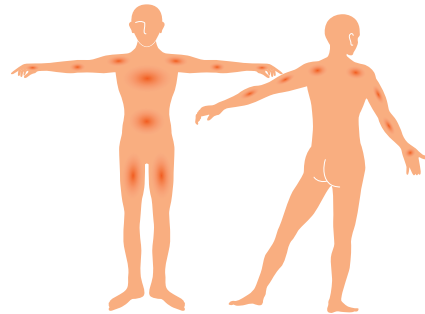
## 利用方法：らくらく筋力トレーニング

- 1 両手を胸の前で合わせ、息をゆっくり吐きながら、ぐっと10秒間押し合います。
- 2 息をゆっくり吐きながら、両ヒザをお互いにぐっと10秒間押し合います。



## 利用による効果

- 腹筋運動：腹・腕の筋力アップ
- らくらく筋力トレーニング：胸・肩・腕・ももの筋力アップ



※利用される方の全てに効果が現れない場合があります。

## ⚠ 利用上の注意

利用される前に必ずお読みください!

- 医師の治療を受けている方は、使用にあたって主治医へご相談ください。
- 息を止めてりきむのは危険です。お腹でゆっくりと呼吸しながら使用してください。
- 季節を問わず水分を十分に補給しながら使用してください。
- 気分が悪くなった場合は、速やかに使用を中止して、必要に応じて医師へ相談してください。
- 天候によっては器具の表面温度が高くなる場合がありますので、やけどに注意してください。
- 器具に故障などの不具合があると感じたら、使用を速やかに中止してください。