

ウォームアップ



**背のばしベンチ
背中のストレッチ**

深く腰掛け、背もたれに沿わせるように上半身を反らせます。

ウォームアップ



**ツイスター
腰の柔軟性**

ステップの上に立ち下半身を左右に振ります。

ウォームアップ



**ぶらさがり
肩のストレッチ**

パイプに掴まり、ぶら下がるように膝を曲げて背中を伸ばします。

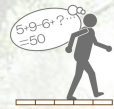
ウォームアップ



横跳び開脚

敏捷性・足腰の強化
ボードの印を目安に反復横跳びや、開脚を行います。

脳トレ



**計算ステップ
脳のストレッチ**

踏んだ数字を足し算引き算して50になるように計算します。

ウォームアップ



足つぼウォーク

足裏のつぼを刺激
でこぼこの上を歩くことで足裏のつぼを刺激します。

各製品の使用方法や注意喚起などを分かりやすく表示した解説板!



機能数
6個

※パースはイメージです。色の仕上がり等実物と多少異なります。



1 ステップのぼり

段差昇降運動

使用方法》

- ①ステップのサイドバーを両手で持ちます。
- ②体のバランスをとりながら段差を昇り降りします。
- ③まず低いステップを昇り降りし、次に高いステップを昇り降りします。

2 あしゆびトレーサー

脳と動きのトレーニング

使用方法》

- ①シートに座り、つま先で模様をなぞります。
- ②慣れてきたら、左右両方の足で別々の模様を同時になぞります。これを繰り返していきます。

※パースはイメージです。色の仕上がり等実物と多少異なります。

3



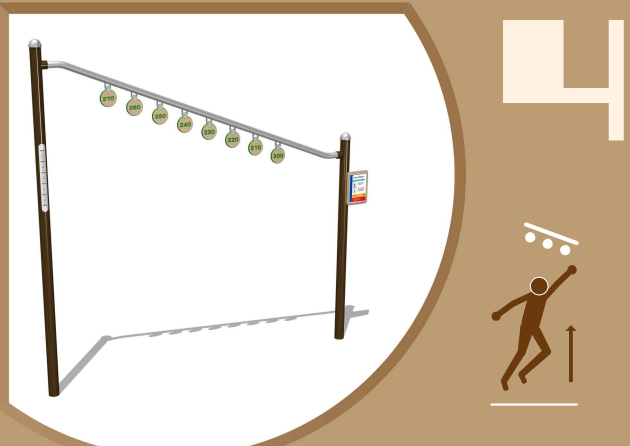
腹筋ベンチ

腹筋の強化

使用方法》

- ①シートに座り、バーに足を掛けた状態で寝転がり、腹筋を使ってゆっくりと上半身を起こします。
- ②仰向けになり、バーを両手で掴み両足を揃えて曲げ伸ばします。

4



ジャンプタッチ

ジャンプ力の向上

使用方法》

- ①プレートが付いたバーの下に立ちます。
- ②最初は高さの低いプレートを、ジャンプして手でタッチします。
- ③順々にタッチする目標プレートを、高くしていきましょう。

5



前屈ボード

上半身の柔軟

使用方法》

- ①シートに座ります。
- ②テーブルに手を置き、両手を伸ばします。
- ③次にテーブルの目盛りを意識しながら上体をゆっくりと曲げていきます。

6



ツイスター

腰の柔軟

使用方法》

- ①グリップを持ち、ステップの上に立ちます。
- ②下半身を小さく左右に振ります。
- ③全身を使いゆっくりと大きく左右に振ります。

7



ぶらさがり

肩のストレッチ

使用方法》

- ①軽く手を伸して届くバーに手を掛けます。
- ②バーを両手で握り、足裏を地面に着けたまま、ゆっくりぶら下がるように膝を曲げ、背中を伸ばします。