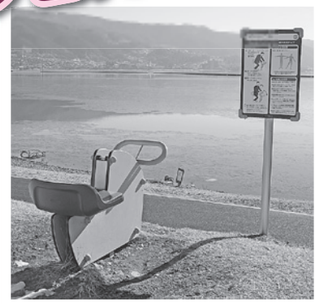
完成！みずべフィットネス ～諏訪湖を見ながら のびのびストレッチ～



【⑤ボートこぎ】
●手・腕・背筋・脚の筋力アップ

【⑥ダブル踏み台昇降】
●足・腰の筋力アップ

【⑪バランス円盤】
●足首・ヒザの柔軟性アップ
●足・腰の筋力アップ

【⑫ふみ板ストレッチ】
●足首・ヒザ・股関節の柔軟性アップ

【⑬うであげアーチ】
●腕・肩の柔軟性アップ

【①コマ落とし】
●手先の運動
●反射神経アップ

【⑦ぶらぶらストレッチ】
●腕・肩・背中の柔軟性アップ

【②へいこう棒】
●両肘を使って腕の筋力アップ

【③ステップ】
●足首･ヒザ･股関節の柔軟性アップ
●足･腰の筋力アップ

【④脇ストレッチベンチ】
●腕・腰の柔軟性と筋力アップ

【⑧十字懸垂ベンチ】
●腕・手・胸・お腹・脚の筋力アップ

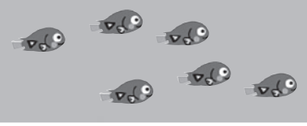
【⑨背のばしベンチ】
●背筋のストレッチ、肩の柔軟性アップ
●腕・脚・胸の筋力アップ

【⑩腹筋ベンチ】
●腕・胸・お腹・脚の筋力アップ

古川通り線

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

諏訪湖



平成19年度から整備を進めてきた諏訪湖畔の健康器具が、13基になりました。それぞれの設置ポイントや運動効果をご紹介します！

諏訪湖を眺めながらのストレッチは気持ちいい!!

日頃の健康づくりに、諏訪湖ウォーキングのアクセントに、今後も是非ご活用ください。

広報 No.602
小さくてもきらりと光る美しいまち

発行 下諏訪町
編集 総務課 情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
下諏訪町ホームページアドレス
http://www.town.shimosuwa.lg.jp
E-mail=jyoho@town.shimosuwa.lg.jp