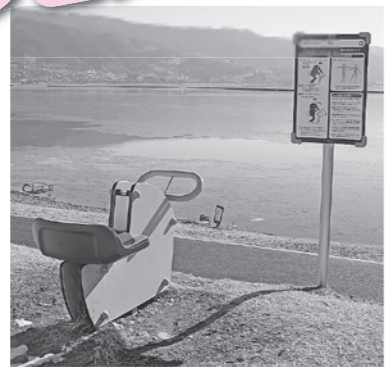


完成! みずべフィットネス ~諏訪湖を見ながら のびのびストレッチ~



【⑤ポートこぎ】

●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 of 柔軟性アップ



イオン

古川通り線



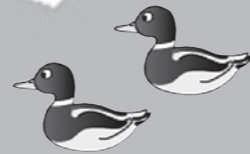
ハーモ美術館



みずべ公園



ミツビシ公園



諏訪湖



【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



【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



【⑩腹筋ベンチ】

●腕・胸・お腹・脚の筋力アップ

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、今後是非ご活用ください。