

トリム遊具の利用案内

日々を健やかに過ごすためにトリム遊具で身体のバランスや運動機能を調整してみましょう

◆ストレッチタイプ 4か所

◆トレーニングタイプ 4か所

※8か所ございますので運動してみてください

トリム遊具 利用案内

Workout Station Areas

日々を健やかに過ごすためにトリム遊具で身体のバランスや運動機能を調整してみませんか？ 3つのウォーキングコースとの組み合わせで、目的にあったトレーニングをすることもできます。

Maintaining a balanced body and mobility is part of a healthy lifestyle. Combined with walking or jogging, these workout stations can help you achieve a level of fitness that suits you.

520m ウォーキング・ストレッチコース
Walking and Stretching Course

420m トレーニングコース
Training Course

1000m ロングコース
Long Course



1 平行棒
Parallel bars



2 背伸ばしベンチ
Back stretching bench



3 前屈
Bending over



4 ぶら下がり
Hanging



5 腹筋台
Crunches



8 垂直跳び
Vertical jumping



7 上体ひねり
Twisting



6 上体そらし
Superman pulls



上半身 Upper body

トレーニングタイプ Training type

下半身 Lower body

上半身 Upper body

ストレッチタイプ Stretch type

下半身 Lower body

ストレッチタイプ

①平行棒(Parallel bars)



腕力だけでなく体幹や肩の安定も一緒に鍛えられます

②背伸ばしベンチ (Back stretching bench)



背中や胸まわりを伸ばせます

③前屈(Bending over)



太ももの裏や腰回りの筋肉を伸ばせます

④ぶらさがり(Hanging)



背中や腰、お腹のストレッチ効果が期待できます

トレーニングタイプ

⑤腹筋台(Crunches)



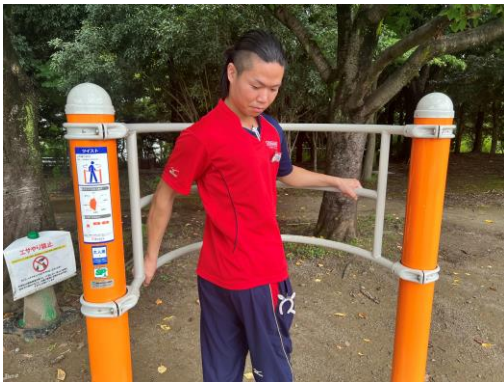
腹筋にしっかり負荷をかけやすい

⑥上体そらし (Superman pulls)



背中や胸まわりをゆるめられます

⑦上体ひねり(Twisting)



背中と胸まわりの緊張をほぐしやすい

④垂直跳び (Vertical jumping)



動きの素早さや爆発力をのばしやすい