

## 健康器具の種類

各健康器具の期待される効果を種類別に例示しました。なお、利用方法は、各器具の近くにある案内板または本体に貼られたイラストをご覧ください。

ぶら下がり系	ベンチ系
	
<p>【期待される効果】 腕・背・腰のストレッチ効果</p>	<p>【期待される効果】 背筋のストレッチ，肩の柔軟性アップ</p>
ストレッチ系	前屈系
	
<p>【期待される効果】 足首・ひざ・股関節の柔軟性アップ</p>	<p>【期待される効果】 身体の柔軟性アップ</p>
バランス系	筋力系
	
<p>【期待される効果】 足首・ひざの柔軟性，足・腰の筋力アップ</p>	<p>【期待される効果】 手・腕・腹・脚の筋力アップ</p>
ツイスト系	
	
<p>【期待される効果】 腕・腰の柔軟性アップ</p>	