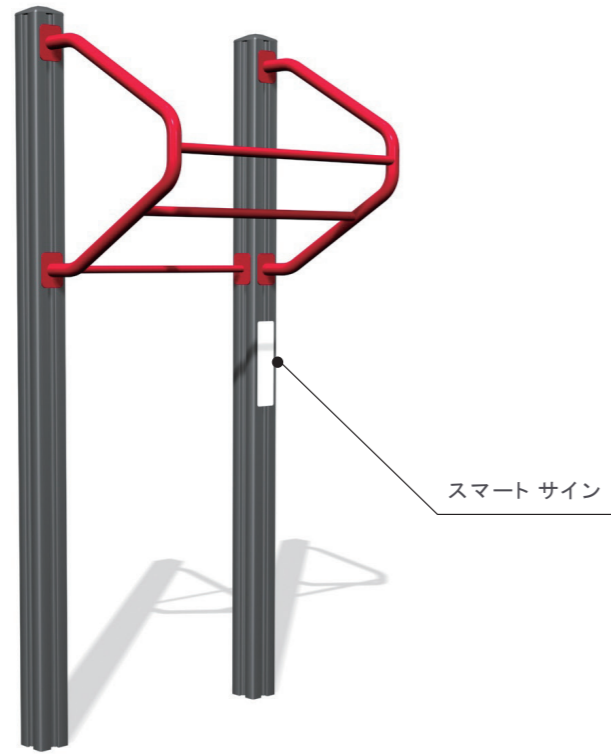


# けんすい

自分に合った高さで「けんすい」  
広背筋を鍛える



スマートサイン

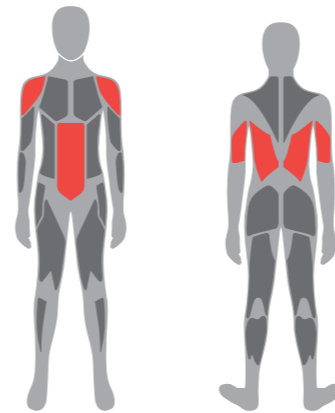
## CF-71301 けんすい

筋力 ストレッチ

- ◎支柱:アルミ押出型材 合成樹脂塗装(アースグレー)
- ◎ふっきん台:リサイクル木材
- ◎握り棒:φ48.6、φ34鋼管 電気亜鉛メッキ 合成樹脂塗装(レッド)
- ◎サイン表示基盤:アルミ板
- ◎製品サイズ:W820 D1200 H2733
- ◎設置スペース:W4420×D4800

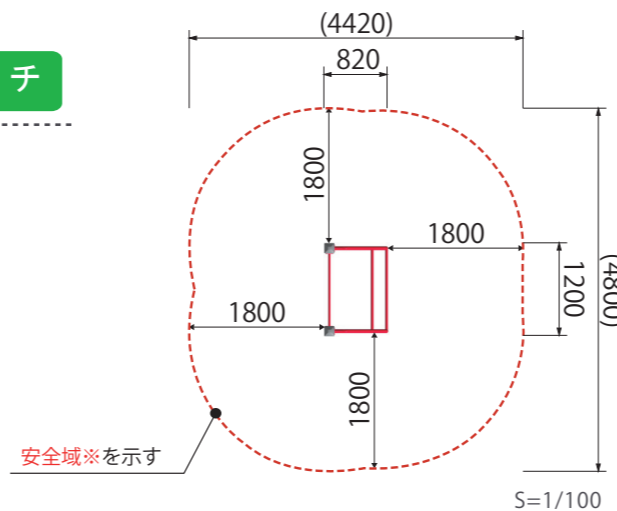
### 効果期待部位

#### 上半身の筋力アップ



【ここに効果期待】  
・三角筋・腹直筋・上腕三頭筋・広背筋

### 設置スペース



安全域※を示す

### スマートサイン

けんすい SoWell

**初級**  
鉄棒ストレッチ  
目標回数 4回

- 鉄棒を握り、足裏を地面につけます。
- 足先をできるだけ前に滑らせて体を斜めに伸ばします。

**中級**  
けんすい  
目標回数 5回

- 鉄棒を手の甲が上になるようにして上から握り順手けんすいをします。

**上級**  
爪先タッチ  
目標回数 5回

- 脚を伸ばしたまま、鉄棒にぶら下がります。
- 鉄棒に爪先が届くように、膝を伸ばしたまま脚を上げて、両足先を近づけます。

⚠️ ご使用上の注意

- 自己管理のもと、体力に応じた運動を行ってください。
- 常に体調をチェックして無理をしないように心がけましょう。
- 続けて行う場合は十分に休息をとり呼吸を整えましょう。
- 周囲に人がいないことを確認して、ご使用下さい。

#### ※安全域とは..

子ども達が安全に思いきり遊ぶことができるよう、遊具からの一定の範囲を安全域とし、あらゆる障害物がないようにします。  
落下高さ600mm以下・・・あらゆる方向に1500mm以上  
落下高さ600mm以上・・・あらゆる方向に1800mm以上  
スライダー降り口方向・・・2000mm以上

一般社団法人 日本公園施設業協会「遊具の安全に関する基準」に準ずる

※オプションサインは健康器具本体とは別費用になります。

### オプションサイン

ソーウェルサイン  
CF-65001

