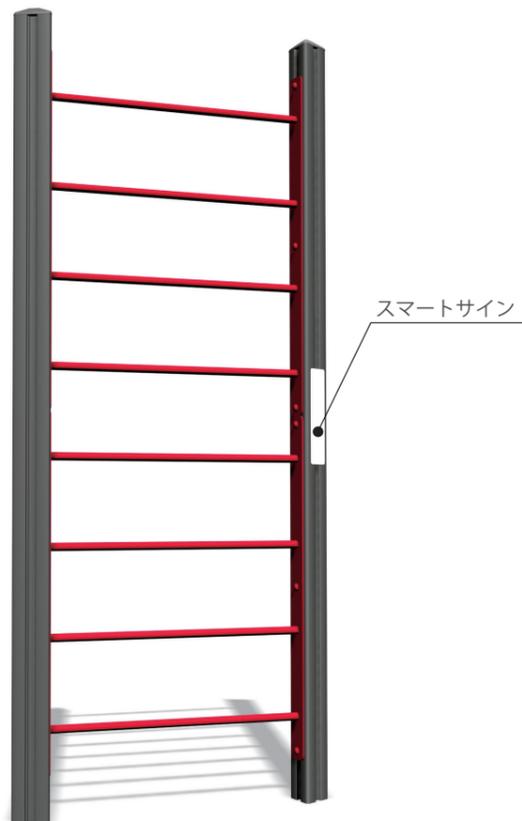


垂直はしご

膝あげ、横脚あげ、
垂直はしごで全身運動を



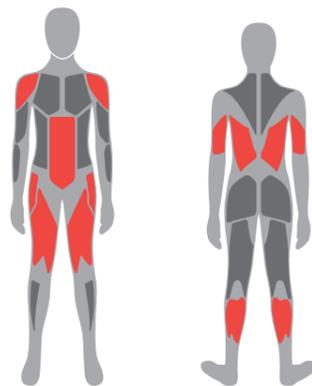
垂直はしご

筋力

- ◎支柱:アルミ押出型材 合成樹脂塗装(アースグレー)
- ◎パイプレール:φ34鋼管 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:W1170 D130 H2733
- ◎設置スペース:W4770×D3730

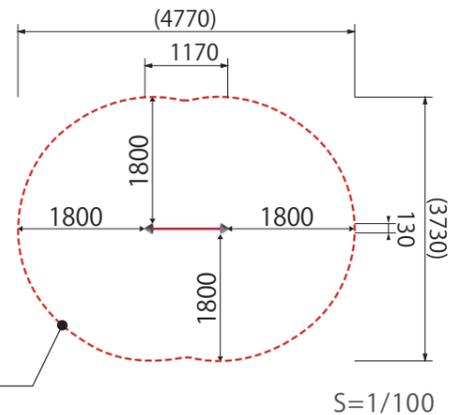
効果期待部位

上半身の筋力アップ



- 【ここに効果期待】
- ・三角筋・腹直筋・大腿筋膜張筋
 - ・大腿四頭筋・上腕三頭筋・広背筋
 - ・下腿三頭筋

設置スペース



安全域※を示す

スマートサイン

垂直はしご SoWell

初級
膝あげ
目標回数 4回

中級
横脚あげ
目標回数 10回

上級
はしご昇り
目標回数 4回

- 背中にはしごがつくように立ち、頭上の棒をつかみます。
- ぶら下がって膝を交互に上げます。

- はしごの横に立ち、はしご側の腕を上げ高く棒をつかみ、片脚を横に上げます。
- 向きをかえて、反対の脚も同様に行います。

- できるだけ速く上まで昇り、降りてきます。

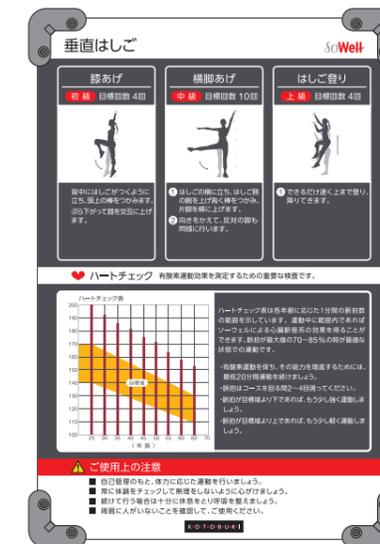
⚠️ **ご使用上の注意**

- 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。

※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-65006



※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