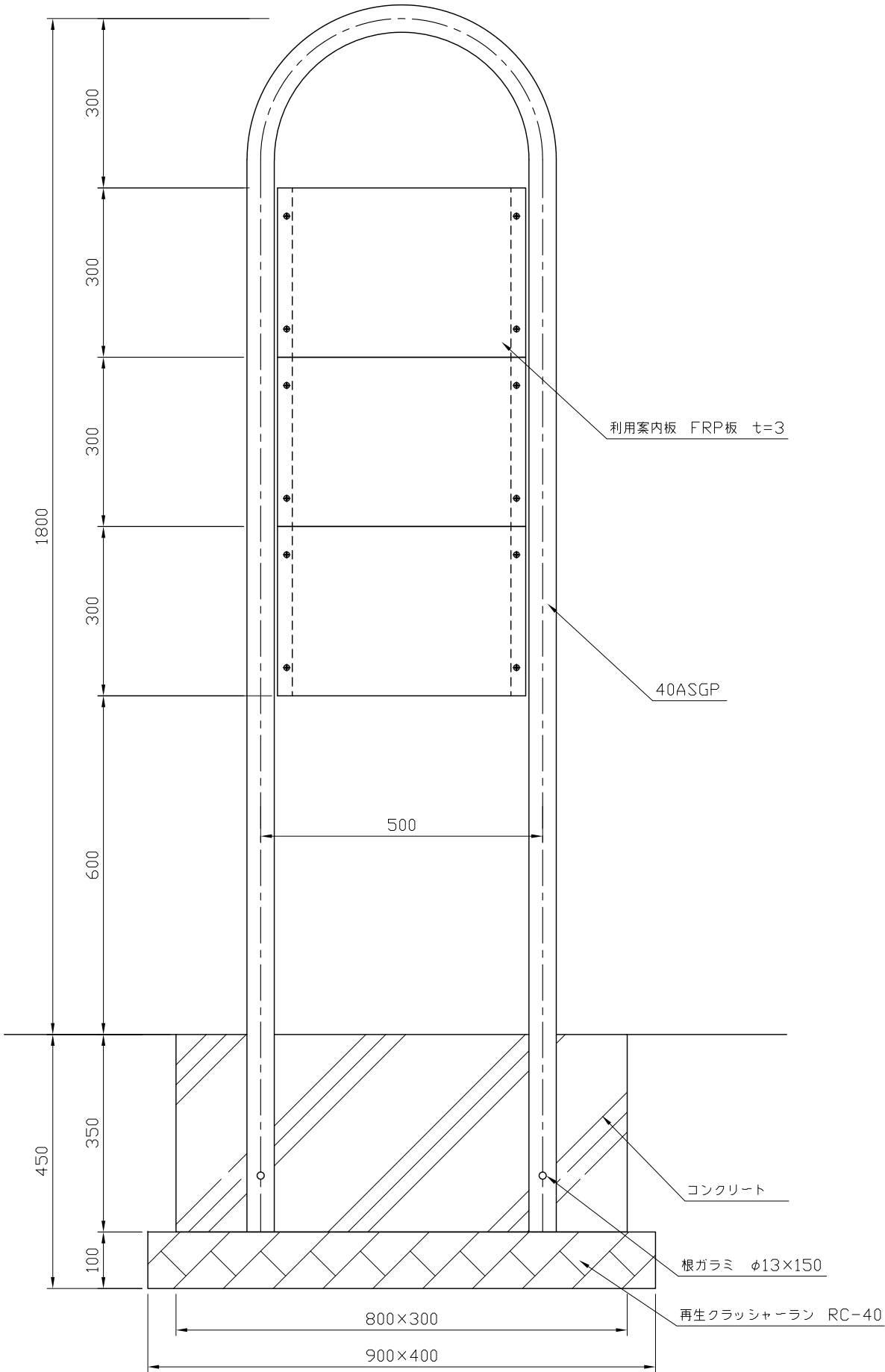
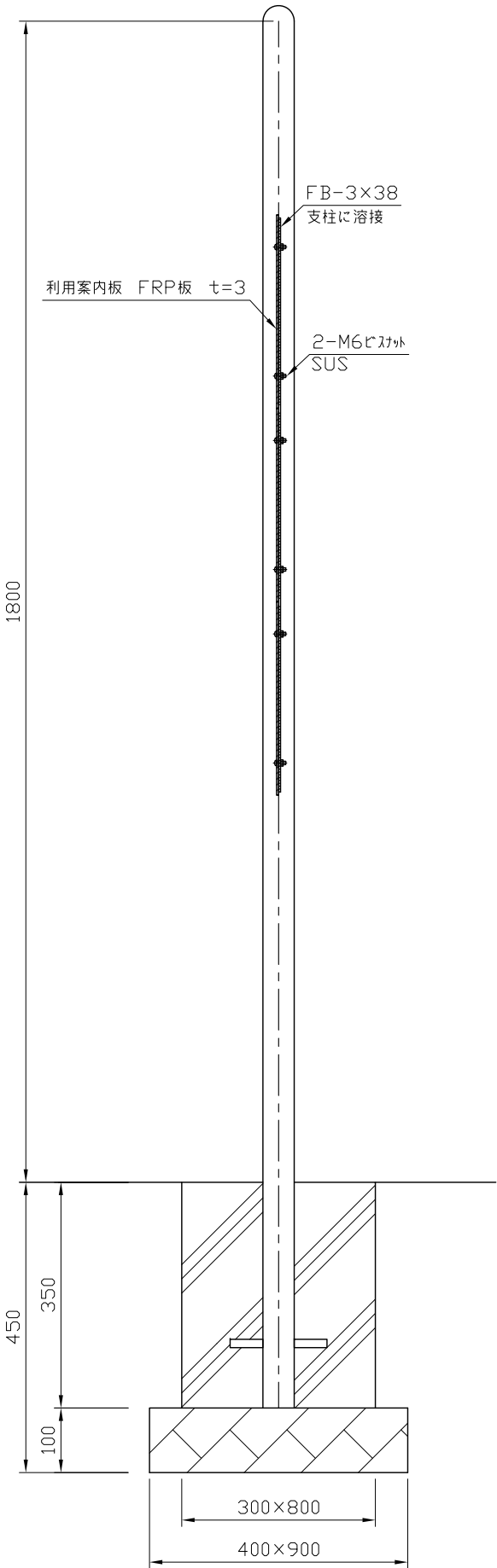


・鋼材は亜鉛メッキ（電気又は溶融）とし、環境対応型焼付塗装仕上げとする。
・基礎図は、参考図とする。
・本製品は、（一社）日本公園施設業協会賠償責任保険加入製品とする。



正面図 S=1:10



側面図 S=1:10



あんばベンチ

腹筋・腕力運動

- ベンチに座り、両側の半円の手すりをしっかりと握ります。腕を伸ばして腰を浮かせて、足を水平に伸ばします。
- 足を曲げたり伸ばしたりして、繰り返し運動することで、腹筋と腕力を鍛えます。



ぶら下がり棒

伸張運動・懸垂運動

- 上部の鉄棒にぶら下がり、全身の力を抜いて身体を伸ばします。また高さ違いの鉄棒を使って、懸垂運動ができます。
- 腕・背筋の筋肉を伸ばして、身体全体をリラックスさせる効果があります。



背のばしベンチ

背のばし運動

- ベンチに座り、背板のカーブに沿って、背中をゆっくりと伸ばします。また反対側を使って、立った状態で背を伸ばします。
- 腰や背中中の筋肉を伸ばして、身体をリラックスさせる効果があります。

案内板参考図

類別	標準品	図種	承諾願図	名称
----	-----	----	------	----

マルフィット 利用案内看板

製図	承認	図面番号	年.月.日	単位	縮尺
斎藤	上條	利用案内看板	2024.04.01	mm	図示