# アスロビットVについて



アスロビットVは、直感的で使い方が分かりやすい健康器具シリーズです。豊富な製品群から 用途や対象年齢に応じた選定が可能で、地域の健康づくりに貢献したい想いを込めた製品です。

# ウェルビーイング (Well-being) の実現に向けて「アスロビットV」ができること

公園で体を動かして心身をリフレッシュすることは、ウェルビーイングの実 現にもつながると期待されています。

アスロビットVシリーズは幅広い世代が使用できる製品構成となっており、 高齢者向けの製品も数多く取り揃えています。

超高齢社会を迎えたこれからの時代において「アスロビットV」が地域の健 康づくりに貢献できる存在となることを目指しています。



# 「アスロビットV」 40つの 運動要素

### ストレツチ

運動前に取り入れることでケガの予防になり、 使われにくい筋肉をほぐして柔軟性や代謝の向 上も期待できます。心も体もすっきりと整い、 健康的な体づくりをサポートします。



どれだけ前屈ができるか、腹筋が何回できるか など、柔軟性や運動能力を継続的に測定し、目 標を定めることで、体力向上や健康づくりにつ なげることができます。



#### トレーニング

筋力トレーニングは、筋肉や体力の増強に加え、 基礎代謝の向上にも効果が期待されます。目的 に応じたトレーニングを継続することが、健康 的な体づくりにつながります。



#### 有 酸素運動

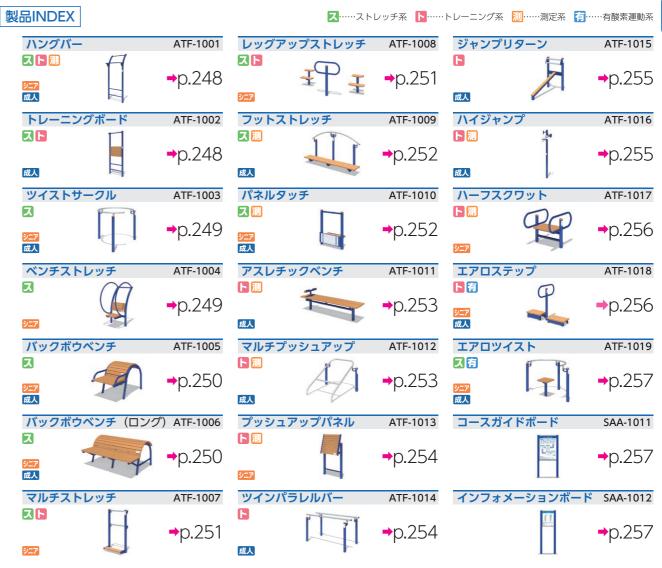
有酸素運動とは、ジョギングやウォーキングな どの軽い運動を一定時間継続して、体内の脂肪 や糖質を燃焼させる運動です。軽い運動ながら 健康効果が高いとされており、シニア層にも取 り組みやすいのが特長です。



本体の使い方シールにあるQRコードをスマートフォンで読み 取ると、写真付きの説明画面が表示されます。



QRコード付きの 使い方シール



#### 組み合わせプラン例

#### ベーシックプラン



## シニア ストレッチプラン



#### ジニア 体力づくりプラン



上記以外にも「アスロビットV」の豊富な製品群の中から、対象世代や運動の要素などを基に、用途に沿った様々な選定による組み合わせプランが可能です。



遮熱+接触減熱ダブルの効果で真夏のベンチ座板の熱さをやわらげる効果を持つ再生木材です。(→p.126) Swood Up 

※ステップ部分で使用するSウッドアップには、雨露で滑りやすくならないようにサンディング処理を施して安全対策を行っています。