

ステップ運動

簡単にできる健康法として、再び注目を集めています。

1



右足から
昇る

2



台の中央に
昇る

3



昇った足から
後ろに降りる

10回程度繰り返したら
昇る足を切りかえる

- 最初は**5分**程度から始め、徐々に時間を延ばしましょう。
- まずは**楽**なペースで、慣れてきたら**ややきつい**と感じる程度の速さで昇り降りしましょう。

ステップ台の選び方

- 安定感があるもの
- 両足を乗せても余裕がある広いもの
- 高さは10～20cm程度のもの