

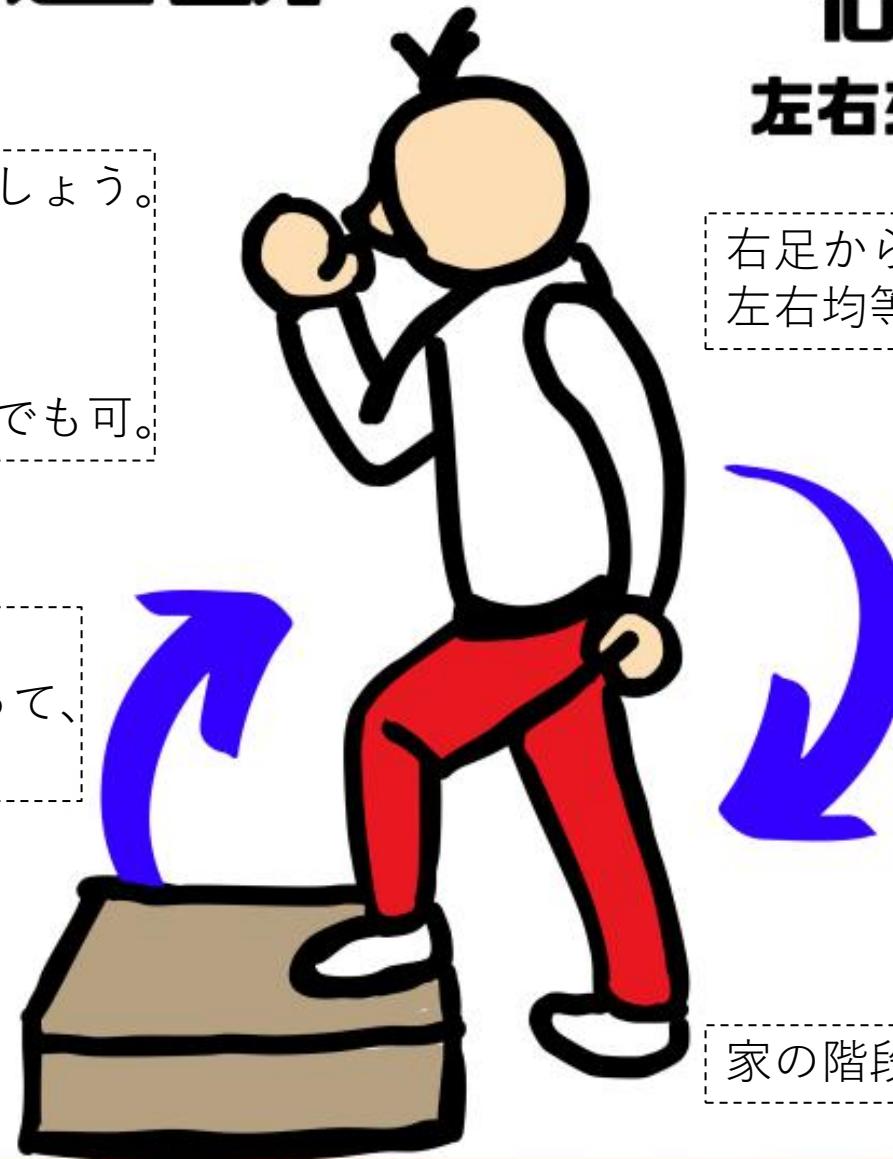
段差昇降運動

まずは5回からでも始めてみましょう。

目指すは、10回×3セット！！

無理せず、5回を2～3セットでも可。

バランスが悪ければ、
てすりなど何かをしっかり持って、
安全に行いましょう。



10cm程度から階段の高さ
左右交互に上り下りしましょう

右足から上る、左足から上る、
左右均等にやってみましょう！

家の階段の一番下を使って代用できます！