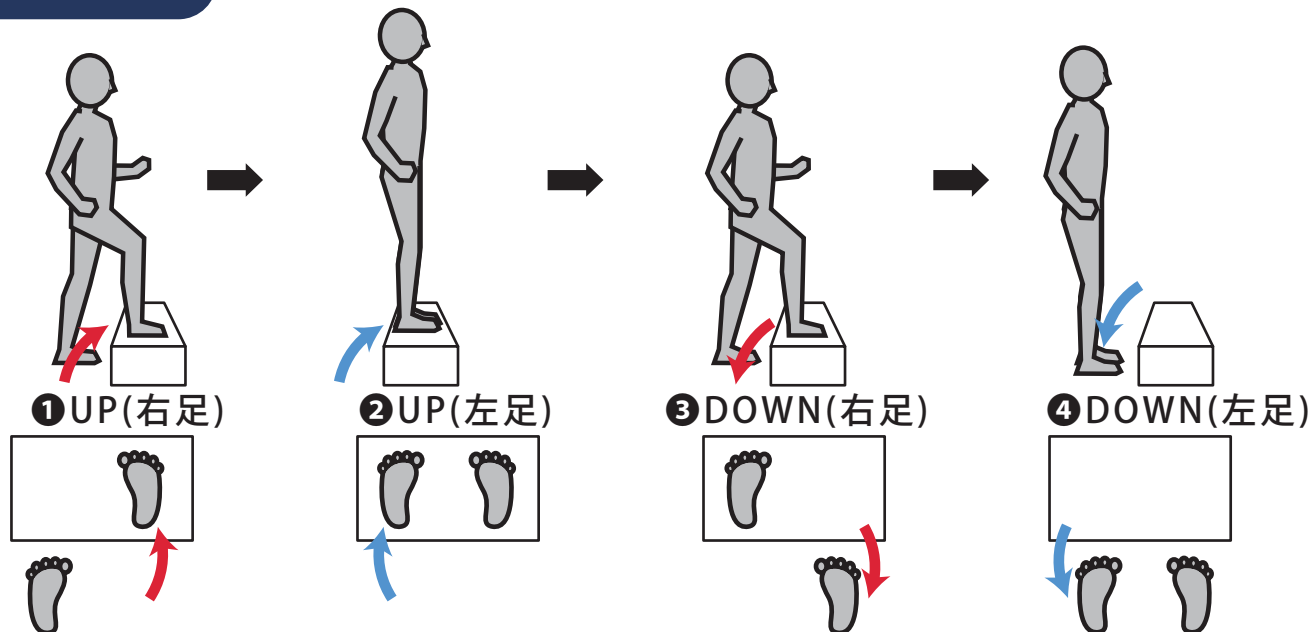


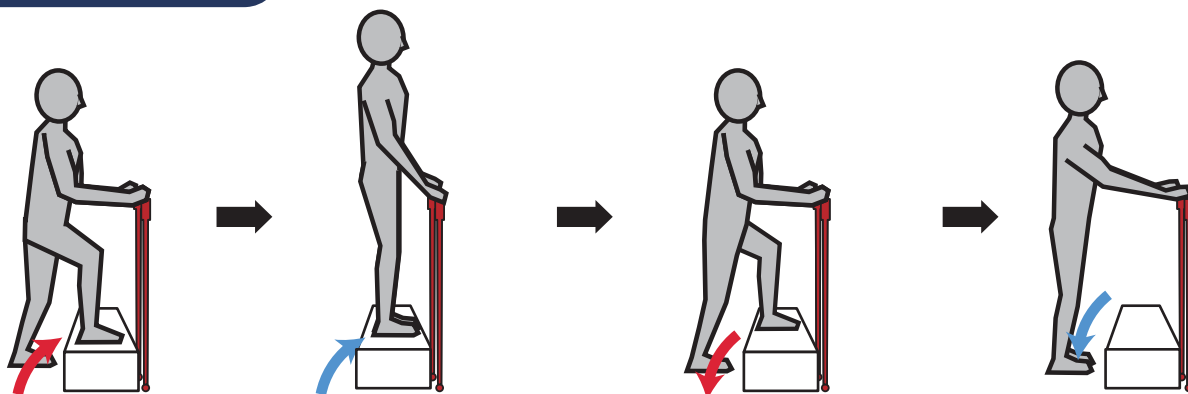
基本ステップ

こぶし1個分離れた位置から腕をしっかり振って昇り降りします。



ポールdeステップ

ポールは握らず、グリップ上に！定位置に固定したままステップします。



①～④を繰り返し、リードの足を(右から左へ)チェンジします。

ポイント！ ステップ運動の効果

- ・心肺機能向上・減量効果（メタボ対策）
- ・筋力向上（ロコモ対策）
※膝腰の負担が少なく下肢を確実に強化
- ・バランス能力向上
- ・ふくらはぎの筋ポンプ機能向上
- ・血圧安定
- ・脳の活性化
- ・いつでも、どこでも短時間でできる
＝誰もが安全かつ効果的に中強度運動に
- ・サボれないので必ず効果がでる！
- ・老若男女誰にとってもチャレンジング！
- ※慌てず、ゆっくりとしたペースで行いましょう！
台からの前降りは膝への衝撃が増すので避けましょう！
- ※台の高さは10～20cm位で。昇り降りのテンポは100～120BPMで。

