



有酸素運動 スローステップ運動

スローステップ運動とは・・・

20cm位の台をゆっくりと昇り降り(踏み台昇)

消費カロリーは、ウォーキングの1.4倍 筋トレ・転倒予防になる

* 1日10分間を2～3回(キツイ場合は、台を低く・時間短く)
まずは、10分続けられるように！！テレビや音楽を利用

スローステップやってみよう



通いの場登録講師 依田彰子
佐久平総合リハビリセンター 健康運動指導士
スクエアステップ指導員
ノルディック・ポールウォーキング指導者

