

職場の階段でアンチエイジング!

老化は脚から。元気なカラダを保つために、階段を使って脚の筋力を鍛えましょう。



階段を下りる 動作は、ももの筋肉が伸ばされながら力を使うため筋力を鍛える効果が非常に高いです。



まずは、下りる動作から始めましょう！

階段を上る 動作は、平地歩行の2倍のエネルギーが消費されます。

