

健康的でエコな
階段へようこそ!!

階段は消費電力^{ゼロ}0なんです！
そう！エコなんです！

階段を使うなんて素敵です!!

階段利用は、
身体のためにも地球のためにもなる!

階段のぼりのコツはかかと踵を意識！

足首の角度は90度キープ！

ゆっくり一段ずつあがってね！

階段を使ってくれてありがとうございます！

きっと階段も喜んでいきます！

階段利用、さすがです！

脚は第二の心臓

脚の強化は身体健康

消費カロリーは体重に比例

(ゆっくり)

階段のぼりは 4 METs

安静時の4倍の強度

この一段の積み重ねが習慣になる

コツコツのぼって骨密度維持！

※骨への負荷は骨密度を維持する効果があります。

のぼった先に待っているのは
一瞬の疲労と、一生の健康。

今、基礎代謝上がってます！

今、心肺機能高まっています!