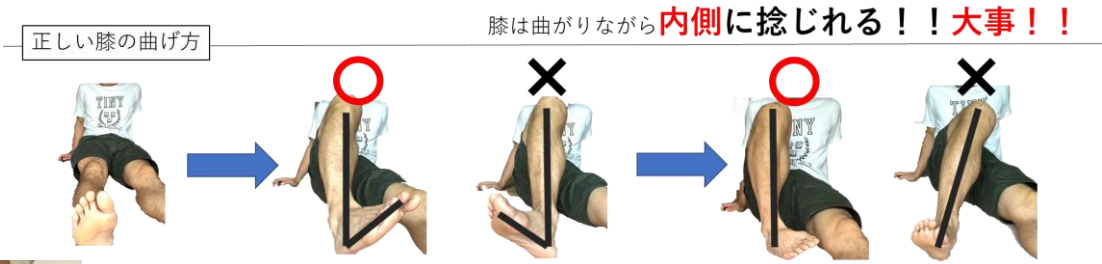
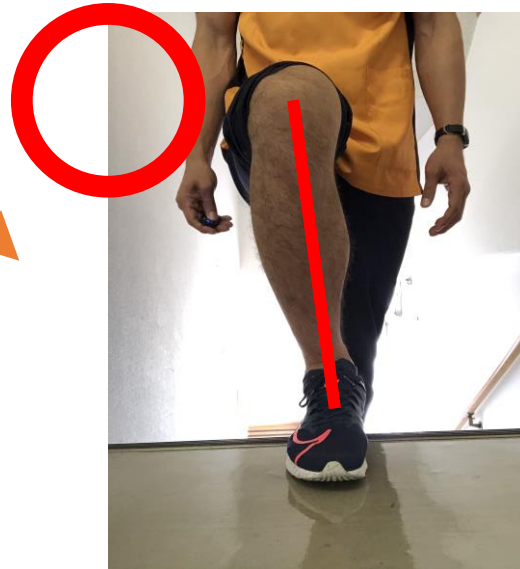


正しい身体の使い方 ～膝編 階段昇り方～

階段にも正しいの昇りかたがあるので意識しましょう。



着地前



基本の膝の使い方と同じ

「膝は外！！」

最初は足元を見ながら

練習してみましょう！！

※難しい方は手すりを使いましょう！