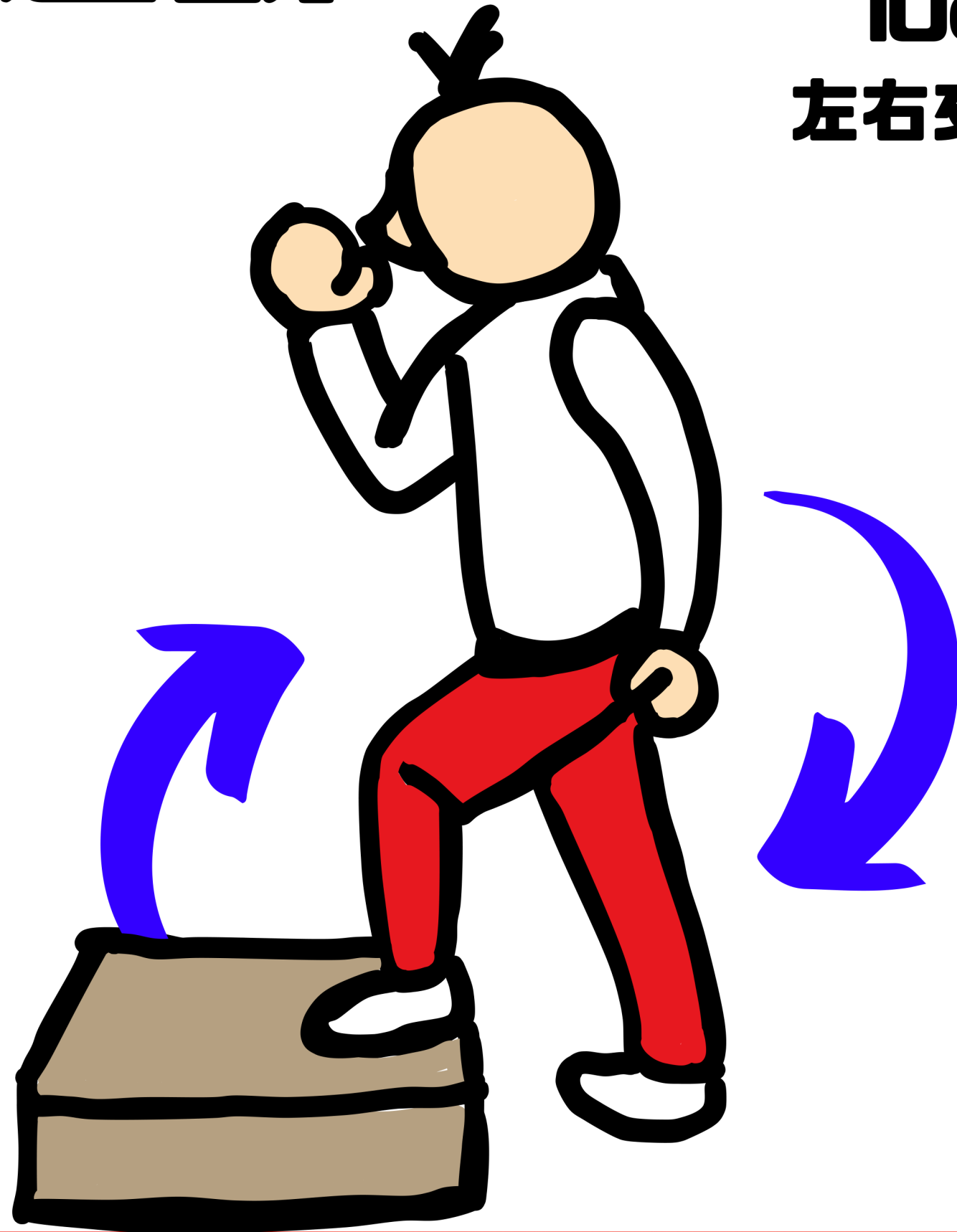


段差昇降運動

10cm程度から階段の高さ
左右交互に上り下りしましょう



Step exercise



**Step up and down from
a 10cm step to a stair
height, alternating sides
10-15 times each**

