

Office

移動時間も運動に。

デスクワークの方は、運動不足になりがち。
移動はエレベーターではなく
階段を使ってみませんか。

■ 階段の運動効果ってどのくらい？

階段を上ることは、自転車に乗ることと同等の強度があります。
早歩きで階段を上れば、ランニングよりも強度が高いとも言われています。

運動強度

ランニング

<

早歩きで
階段を上る

#移動は階段派

ストレッチ素材の
スーツで動きやすい！