とです

類を使うずつ🌝

大切なことは続けることです

割が下半身に集中

から着地 🐾

無理せずゆっくり・少しずつ🌝

ずつ🌝

類を使うずつ🌝

身体の声に👂を傾けていますか?

イルＵＰ

いますか?

ともに

👣 上るときは**かかと**から着地 🐾

から着地 🐾

動させる

いますか?

イルＵＰ

いますか?

ともに

**から着地 🐾**

**ドにスイッチオン**

ー

⇒ **つま先**に体重を移動させる

👣下りるときは**つま先**から着地 🐾

**先**から着地 🐾

**動させる**

**ませんか？**

**ことが一番!**

**ことが一番!**

**ドにスイッチオン**

ー

**ら着地 🐾**

**ことが一番!**

**ドにスイッチオン**

ー