

# 垂直はしご



垂直はしごには、ぶら下がったり、登ったりとさまざまな使い方があります。

初級：膝あげ

目標回数 4 回

中級：横脚あげ

目標回数 10 回

上級：はしご昇り

目標回数 4 回



握力を鍛えると同時に、下半身も鍛えることができます。



筋力がつくだけでなく、

ストレッチにもなるよ！

朝にオススメ！！！！