

# 様 自主トレメニュー

## ●膝のばし練習



- ・できるだけつま先は上に向ける
- ・左右交互に行う

回数：          回×          セット

## ●もも上げ練習



- ・体が前後に倒れないようにする
- ・左右交互に行う

回数：          回×          セット

## ●両足上げ練習



- ・出来るだけ体が後ろに倒れないようにする
- ・難しい場合は足が少し浮くだけでもよい

回数：          回×          セット