

様 自主トレメニュー

●かかと上げ練習



・少し足を後ろに引く

回数： 回× セット

●つま先上げ練習



・少し足を前に出す

回数： 回× セット

●腕もち上げ練習



・両手を組み、痛みが出ない範囲で上に持ち上げる
・体が後ろに反らないよう注意する

回数： 回× セット