

様 自主トレメニュー

●立ち上がり練習



少し足を後ろに引いて、お辞儀をするように立つ

回数： 回 × セット

●スクワット



・膝がつま先よりも前に出ないように
・お尻を後ろに突き出すように

回数： 回 × セット

●足ひろげ練習



・体が左右に倒れないように

回数： 回 × セット

気分がすぐれない日はお休みして構いません。
痛みが出た場合は中止してください。