

運動日誌【BELU&BEAST】

エクササイズの種類	Day												
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
肩開き (W) 腕合わせ													
肘曲げ ロープ引き寄せ													
手首の曲げ伸ばし 指引っ張り													
わしづかみ 指押し													
立って脚横開き 立って後ろに脚伸ばし													
立って膝曲げ 立ってお尻蹴り													
座って膝伸ばし 立って腿上げ													
座ってつま先立ち 立ってつま先立ち													
TUG													
8の字歩行													
疲労感													
関節痛 (有：○、無：x)													

※疲労感の記載の仕方

1 (非常に楽)、2 (かなり楽)、3 (楽)、4 (ややきつい)、5 (きつい)、6 (かなりきつい)、7 (非常にきつい) のように、7段階での記載をお願い致します。