



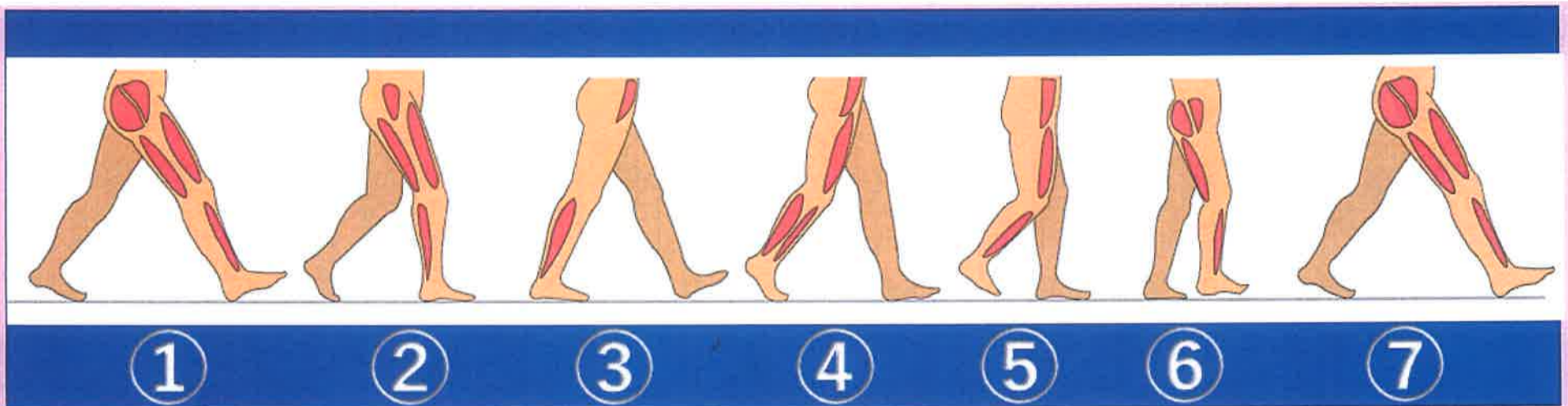
『歩行の筋肉ところばん体操』

Q：ころばん体操っていうけど、歩くときにどの体操が役に立っているの？

A：ころばん体操は歩く時に必要な筋肉をしっかり鍛えます！

歩く動きは**7つ**に分けられ、全部の体操が
それぞれ**役立っています!!**

(第1・第2の体操で鍛えている、肩・腕・手は歩行の動きをサポートしています。)



**下の体操は、ころばん体操の第3の運動から第10の体操の動きになります。

