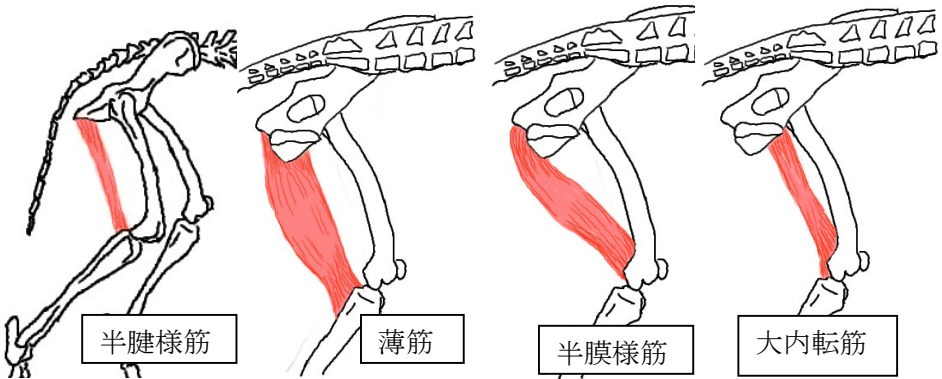


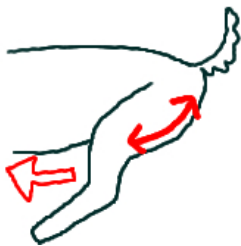
モモ裏のストレッチ

主にケアしたい筋肉

- 半腱様筋
- 薄筋
- 半膜様筋
- 大内転筋



足首をやさしく掴んで、足を頭の方へじっくりと引き出し、ストレッチします。反動をつけたりはせずに、じっくり伸ばします。40秒ほどキープしてください。



これらの筋は、足を後ろへ蹴り出す際に使う筋なので特に、たくさん運動した日の夜などは、40秒×3回ほど、念入りにストレッチしてあげてください。

わんちゃんが嫌がったら、無理をせずすぐにやめてください。