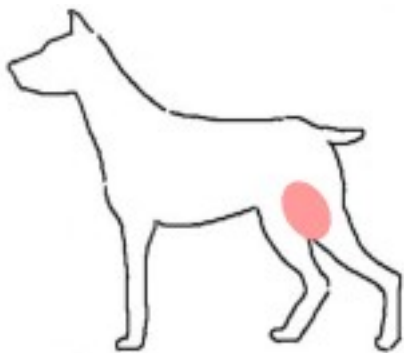


前モモのストレッチ

主にケアしたい筋肉

- ・ 縫工筋
- ・ 大腿二頭筋
- ・ 大腿筋膜張筋
- ・ 大腿直筋
- ・



大腿直筋



縫工筋



大腿二頭筋



大腿筋膜張筋

ワンちゃんが横になってリラックスしている状態で行います。



膝をやさしく持って
尾の方向へ
ストレッチします。
反動などをつけず
じっくり引き伸ばし
ます。

40秒ほどしっかり伸ばしたら一度ゆるめ、もう一度ストレッチします。

3回繰り返して下さい。

わんちゃんが嫌がったらすぐやめて、一度力を抜いている状態を確認してもう一度トライします。あまり嫌がるようなら無理をせずやめてください。