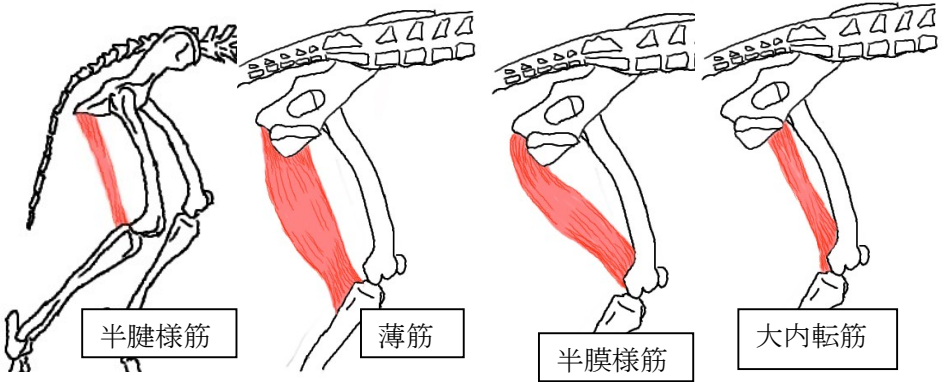


もも裏のトレーニング

主にケアしたい筋肉

- 半腱様筋
- 薄筋
- 半膜様筋
- 大内転筋



もも裏の筋肉を、ワンちゃん自身に動かしてもらうために行うトレーニングです。

もも裏に手を当てて
もう一方の手でワンちゃんの足の指を一本つまみ
そこを引っ張って膝をのばしていきます。

引っ張っている際にワンちゃんが
引き返してくれたり、もも裏に力が入ったら
成功です。

逆に押し膝を曲げていき、ワンちゃんが
押し返してくれても成功です。

