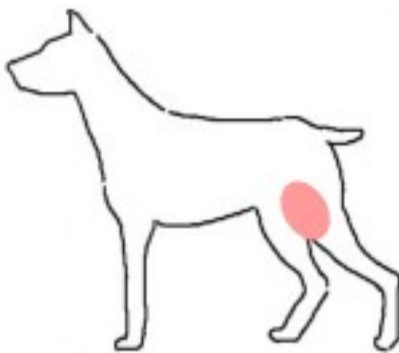


前モモのトレーニング

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



縫工筋



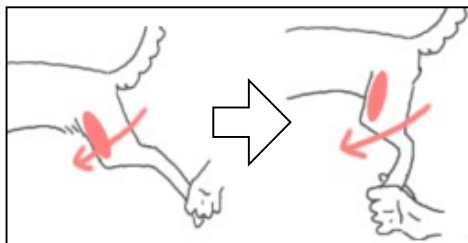
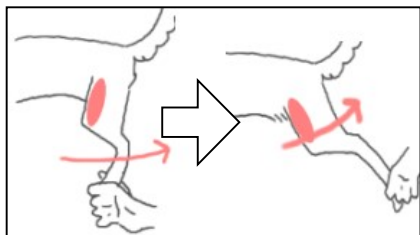
大腿二頭筋



大腿筋膜張筋



大腿直筋



イラストの赤く塗ってある前モモの筋にタッチしながらつま先をもってイラストのように股関節を屈伸させます。タッチしている指先に、筋肉の動きが感じられるまで伸展させ、その後前まで屈曲させます。ワンちゃんがリラックスしている状態で行ってください。目安は一度に30往復程度です。