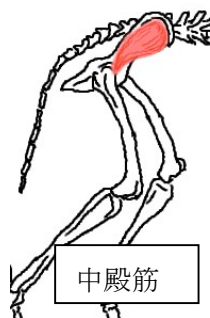
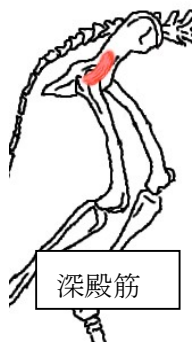
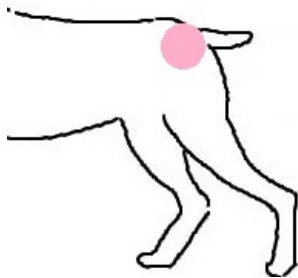


## 殿筋のトレーニング

主にケアしたい筋肉

- 中殿筋
- 浅殿筋
- 深殿筋



立っているわんちゃんの後ろに回り込み  
お知りを左右片側ずつ押してバランスを  
崩させます。

わんちゃんのお知りが傾いたとき、  
その傾きを正そうとするとときに働くのが  
殿筋です。

お尻を押してわんちゃんが  
ふらつきながらも  
体勢を整えられたら  
トレーニング成功です。

