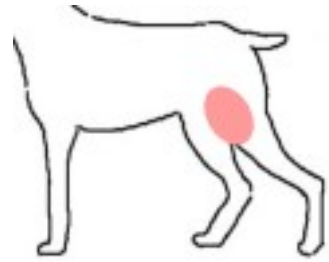


前もものトレーニング(おすわり)

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

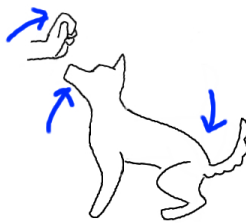
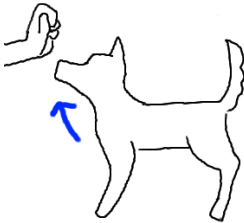


大腿筋膜張筋

“

おすわり”と四足で立つ姿勢を繰り返す動きは、人間でいう”スクワット”の動きになります。

おやつなどを使って上手におすわりと立ち上がる動作を数回繰り返させて下さい。



壁を右にして行くと、右にはまり乗ってしまう癖を修正できます。

マナソちゃんは左足を浮かせたままおすわりする癖がついていますので、イラストのようにおやつを口もとに近づけ、そのまま尾の方向へもって行きます。痛みはないようですので、左足に乗れるようトライしてみてください。