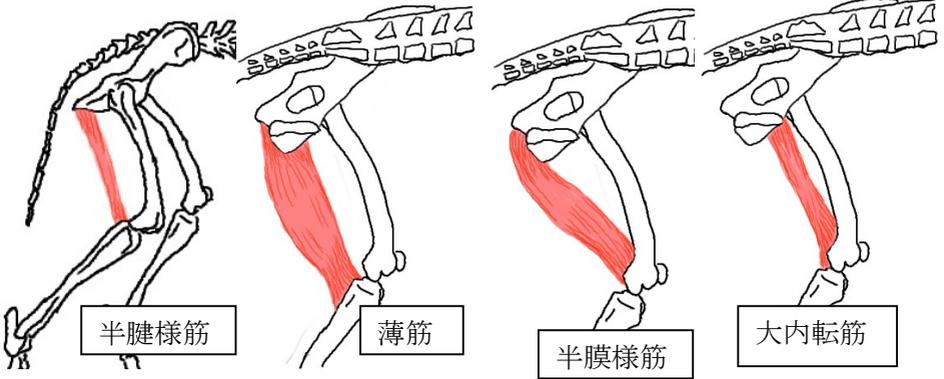
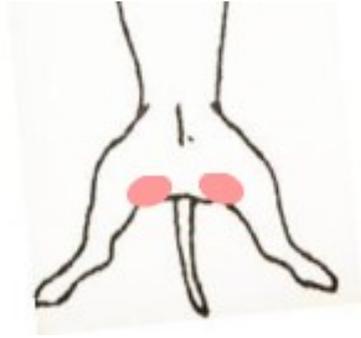


## モモ裏をほぐす

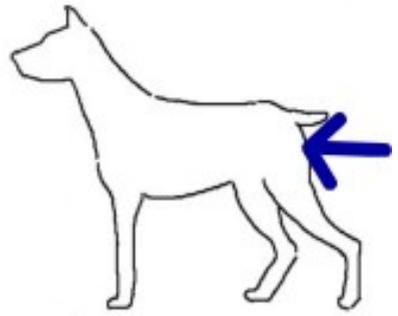
主にケアしたい筋肉

- 半腱様筋
- 薄筋
- 半膜様筋
- 大内転筋



ワンちゃんのお尻から矢印の方向に触ると  
坐骨に触られます。

ほぐしたい筋肉は  
全て坐骨から出ている筋肉なので  
坐骨を見つけ、その下を触ると  
上記の筋肉が見つかります。



親指と四本指で挟んで  
なるべく指の腹の広い面積で  
揉み解すようにしてください。

