

前肢のストレッチ

主にケアしたい筋肉

- 上腕三頭筋
- 菱形筋
- 僧帽筋
- 上腕頭筋

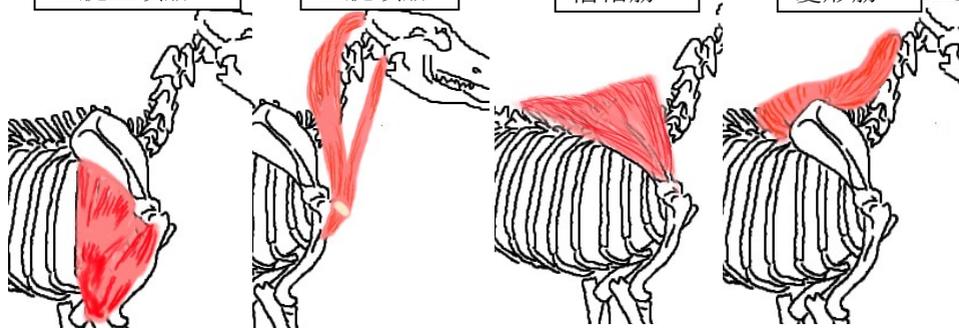


上腕三頭筋

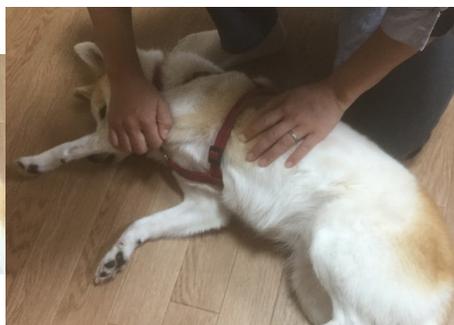
上腕頭筋

僧帽筋

菱形筋



片手を肩に置き、もう一方の手で肘のあたりをやさしく掴み、尾側へじっくりとストレッチします。



その後、頭側へ引き出します。

ストレッチは、反動などは着けずに、じっくり行ってください。

一回のストレッチは40秒ほど行います。動きが固かったり、わんちゃんが嫌がったら無理に引っ張らないで、できる範囲で行って下さい。