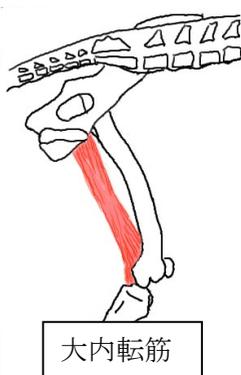
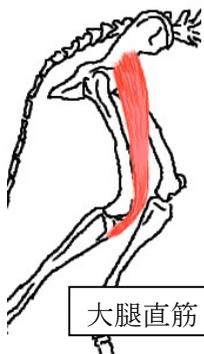
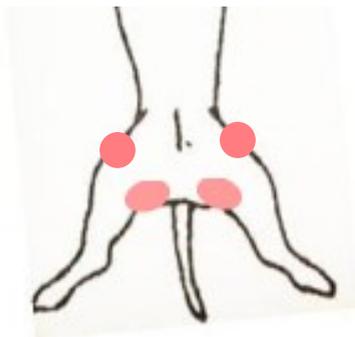


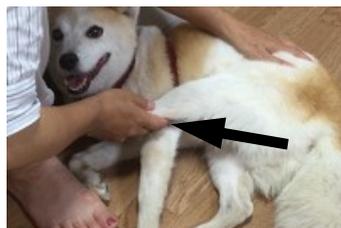
後肢のストレッチ

主にケアしたい筋肉

- 半腱様筋
- 薄筋
- 半膜様筋
- 大内転筋



足首をやさしく掴んで、足を頭の方へじっくりと引き出し、ストレッチします。反動をつけたりはせずに、じっくり伸ばします。40秒ほどキープしてください。



その後、膝に手を当て、反対の手を腰に当てて後肢を後方へストレッチします。関節がしっかり伸びるのを感じつつ40秒キープします。

わんちゃんが嫌がったら、無理をせずすぐにやめてください。