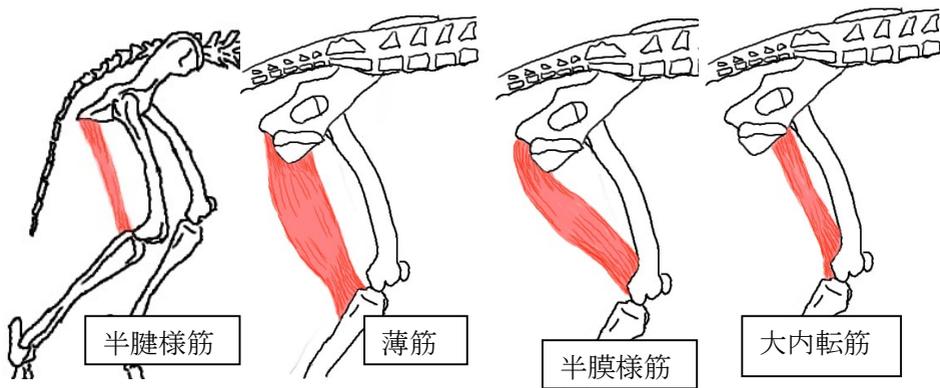
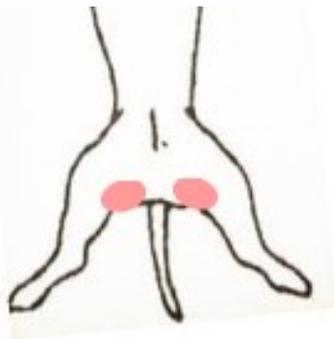


## もも裏のトレーニング

主にケアしたい筋肉

- 半腱様筋
- 薄筋
- 半膜様筋
- 大内転筋



もも裏の筋肉を、ワンちゃん自身に動かしてもらうために行うトレーニングです。

もも裏に手を当てて

もう一方の手でワンちゃんの足の指を一本つまみそこを引っ張って膝をのばしていきます。

引っ張っている際にワンちゃんが引き返してくれたり、もも裏に力が入ったら成功です。

逆に押し膝を曲げていき、ワンちゃんが押し返してくれても成功です。

