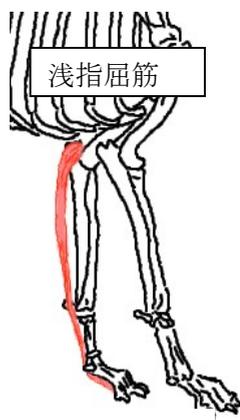
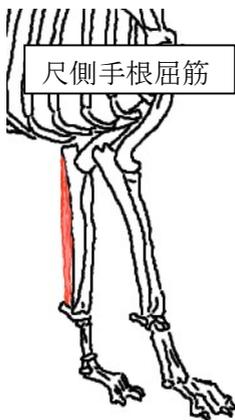
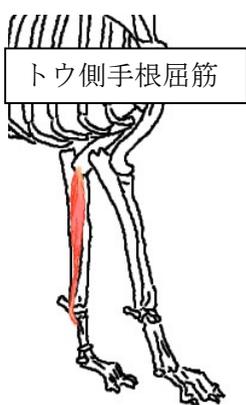
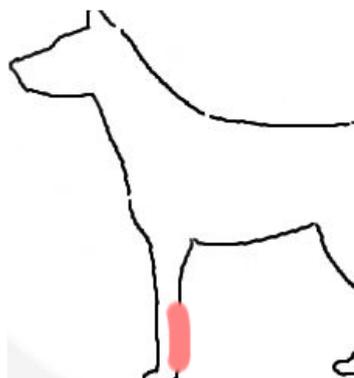


## 前腕のトレーニング

主にケアしたい筋肉

- トウ側手根屈筋
- 尺側手根屈筋
- 浅指屈筋



わんちゃんが横になってリラックスしている状態で、ケアを行います。トレーニングしたい足を上にして寝かせて指と指の間の皮をつまんで前方に引きます。

わんちゃんが嫌がって腕を引いたら手を放し、もう一度引っ張ります。これを 20 から 30 回繰り返して下さい。

