

# 元気な時から1日3分！ ワンちゃんの足腰を弱らせないトレーニング☆

トレーニングの前に・・・  
ワンちゃんにも『正しい姿勢』があります！



## 正しい姿勢（ゼロポジション）



ペットケアサービス lets ©

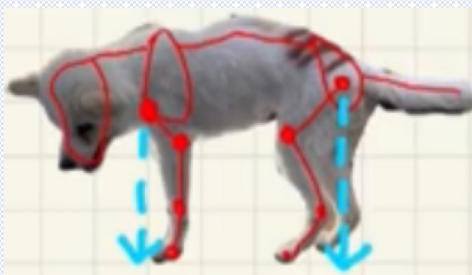
通常前脚には体重の70%、後脚には体重の30%の負荷が掛かっています。

前脚・後脚共に、まっすぐ下に降りていて、しっかり地面を踏んでいます。

また、胸を張って、顔を上に上げています。

## どうして筋トレが必要なの？

### 高齢の子



ペットケアサービス lets ©

犬が年齢を重ねるにつれ、一番先に筋肉が落ちる部位は後脚です。

日常生活で、前脚よりも後脚の方が負荷が掛かっていないためです。



後脚の筋肉が衰えてしまうと、立つことも難しくなり、歩けなくなってしまう場合もあります。

それを防ぐためにも、元気なときから、遊びながら出来る筋トレを始めましょう！目指せ、ゼロポジション！

## ⚠️注意⚠️

12～13歳以上のワンちゃんは、急にトレーニングを行うと、体に痛みが生じてしまうことがあります。

事前にホットタオルで関節を温めてあげると、血流が良くなり、関節が動かしやすくなるので、ケガの予防にもなります。

(お散歩前にも効果的☆)

高齢の子は脚先が冷たくなりやすいので『足湯』もオススメです！

治療中の子、体に既に痛みがある子は、獣医師までご相談下さい。

### 関節の温め方



脚のつけ根や各関節、腰、肩などに40度位のお湯で温めたタオルをあてます。

市販の『あずきのチカラ』などの温熱ピローを使って  
もOK！熱くなりすぎないように注意して下さい。➡



また、容器に人肌くらいの温度のお湯を入れ、そのまま脚を入れてあげると、足湯になります。(浴槽の残り湯を使うという方法もあります☆5cmくらいお湯を残しておいて、ワンちゃんの前足だけ浸かせてあげてください)

濡れた皮膚や被毛は、拭いて乾かしてあげましょう。



## トレーニング1：スクワット

- ①お座りをさせる。このときおやつで誘導して、鼻先を斜め上に向けさせる&お尻が少し浮いているくらいが正しいお座りの姿勢です☆
- ②お座りの姿勢で、おやつを下に引きながら、自分の方へ引き寄せるように立たせる。**3秒位かけてゆっくり立たせる**のがポイント☆
- ③慣れてきたら、お座り⇄立ってを繰り返す



### 『スクワット』の効果

- ①太ももの筋肉を動かすことで、後脚の筋力アップ♪
- ②膝の動きが滑らかになります。

## トレーニング2：またぐ

- ①人が足を開いて座り、その上をまたがせるように誘導する
- ②往復させる。脚を1本ずつ上げて、**ゆっくり**またがせると◎  
※タオルや毛布、ヨガマットなどで障害物を作ると、犬の体型に合わせて高さが変わります☆





### 『またぐ』効果

- ・またぐことで4本の足を意識でき、後脚への意識が高まるので、後脚の強化が期待できます。

### トレーニング3；くぐる

- ①人の膝を立てて、おやつで誘導してその下をくぐらせる  
大型犬の場合は、椅子に座った人の足の下などをくぐらせる
- ②繰り返す



### 『くぐる』の効果

- ・後脚を曲げながら前進することで、後脚の強化が期待できます。

### トレーニングは1日に何回やれば良いの？

運動するときに、ワンちゃんに後脚を使わせる・意識させることを念頭において頂ければ、適当な回数で構いません。

時間のあるときに、無理のない範囲で行いましょう。

(食事の前に3回スクワットをする、など)

疲れている時には、しっかり休むことも大切です。

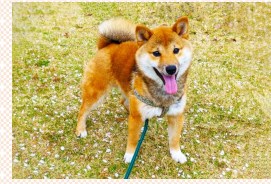




# お散歩



普段のお散歩も、少し工夫をすれば、効率的に筋肉を鍛えることが出来ます。



## ◎土や砂の上を歩かせて、足腰を鍛える

土や砂の上を歩くと、体重で脚が沈み込みます。前に進むために脚で土を蹴る動きが加わるため、脚の筋肉を鍛えることが出来ます。

アスファルトの上よりも、脚への反動が少なくなるため、足腰や関節が弱い子は特に、土の上を歩かせてあげましょう。

## ◎坂道の上り下りで、両脚を鍛える

坂道を上るときには、後脚に荷重がかかるため、お尻と後脚の筋肉を鍛えることが出来ます。下るときには、前脚に荷重がかかるため、胸筋と前脚の筋肉を鍛えることが出来ます。

歩くときは、芝生や土の坂道が理想的です。

## ◎お散歩にメリハリをつける



人がリードを持って立つ位置も、犬の右側・左側でたまに変えた方が◎

同じ5分間のお散歩でも、ただ歩く場合と、2分間早歩き→1分間クールダウン→再び2分間早歩きをする、とメリハリをつけて歩いた方が、筋力アップには効果的です☆

雨でお散歩に行けないときは・・・



マットレスやベッド、クッション、お洗濯する前の洗濯物の山！

など、柔らかく弾力性のある物の上を歩かせてみましょう。

土や砂の上と同様、普通に歩くよりも筋肉を鍛えることが出来ます。

1つでもお家で出来そうなことを見つけて、ワンちゃんとのこれからの生活の中に、是非是非取り入れてみて下さいね☆

