

フィジックスコンディショニングジム  
機能解剖学超入門「殿筋群」

殿筋群(Gleteuses)

1. 大殿筋
2. 中殿筋
3. 小殿筋

大殿筋

- ・股関節伸展・外旋
- ・上部線維：外転
- ・下部線維：内転

二関節筋と单関節筋

スクワットの考察(大殿筋とハムストリングスの股関節伸展における関与の違い)

デッドリフトとルーマニアンドッドリフト(ステップフレックグデッドリフト)

中殿筋

股関節外転筋群

- ・中殿筋
  - ・前部線維
  - ・後部線維
  - ・トレンデレンブルグ歩行
- ・小殿筋
- ・大腿筋膜張筋
- ・腸脛靭帶炎(ランナー膝)