

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 「腹筋群」

腹筋群の分類

1. 腹直筋
2. 外腹斜筋
3. 内腹斜筋
4. 腰方形筋
5. 腹横筋

1~4 : Mobility Muscles

5 : Stability Muscle

1,2 : Outer Muscles

3~5 : Inner Muscles

腸腰筋の分類

1. 腸骨筋
2. 大腰筋(深部腹筋群とも捉えることができる)

腰椎屈曲と股関節屈曲の違い

クランチとシットアップの違い

骨盤前傾と後傾

腰痛のタイプ

1. 伸展型腰痛⇒骨盤前傾(腰椎前弯)型
2. 屈曲型腰痛⇒骨盤後傾(腰椎後湾)型

対処法

緊張筋のストレッチと弱化筋のトレーニング