

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 「背筋群」

インナーユニット

1. 腹横筋
2. 多裂筋等
3. 骨盤亭筋群
4. 横隔膜

Drow-in と Bracing

背筋群の分類

1. 長背筋群
 - (ア) 脊柱起立筋群(腸肋筋, 最長筋, 棘筋)
 - (イ) 板状筋群
2. 短背筋群
 - (ア) 横突棘筋(半棘筋, 多裂筋, 回旋筋)
 - (イ) 棘間筋
 - (ウ) 横突間筋

Global Muscle と Local Muscle

バックエクステンションの主働筋の考察

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