

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「股関節屈曲筋群」

股関節屈曲筋群

1. 腸腰筋
2. 大腿直筋
3. 大腿筋膜張筋
4. 縫工筋

大腿四頭筋

1. 大腿直筋
2. 内側広筋
3. 中間広筋
4. 外側広筋

二関節筋と単関節筋

レッグエクステンションの考察(大腿四頭筋のエクササイズ?)
筋長と張力の関係

腸腰筋と大腿直筋の対比(エクササイズとストレッチ)

膝の慢性痛(大腿四頭筋が原因)

腰痛のタイプ(骨盤前傾)