

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「ハムストリングス」

ハムストリングマッスルズ

1. 半膜様筋
2. 半腱様筋
3. 大腿二頭筋(長頭, 短頭)

坐骨結節(共通の起始)

膝関節屈曲と股関節伸展

二関節筋と単関節筋

レッグカールの考察(腹臥位, 座位, 立位による出力の違い)

ストレッチ(SLR)の考察

スクワット, デッドリフトの重要性

(浅)鷲足の筋肉

1. 半腱様筋
2. 縫工筋
3. 薄筋

深鷲足

半膜様筋

膝の慢性痛(内側部の痛み, 鷲足炎)

腰痛のタイプ(骨盤後傾)