

「スーパーフィシャル・フロント・ライン」 を解説

特徴

「スーパーフィシャル・フロント・ライン」

スーパーフィシャル : 表面的な

体の「前面」「表面」
を覆っている筋・筋膜のライン

働き

- 体の前面で伸展する
「骨盤」「胸」「顔」を持ち上げる
- 「膝を伸ばす」を維持する
- 内臓の保護

「他のアナトミートレイン」と「筋」の関り

前脛骨筋 ⇒ スパイラル・ライン

腹直筋 ⇒ フロント・ファンクショナル・ライン

胸鎖乳突筋 ⇒ ラテラル・ライン

「覚えておきたい」こと

スーパーフィシャル・フロント・ラインは、
「足の甲から骨盤まで」と
「骨盤から頭まで」の
2つから構成されている。

起立時のように「膝が伸びる」と
一本のラインとして連携する