

『内転筋』の解説 (ざっくりと)

(ないてんきん)

- 太ももの「内側」にある筋肉
- 内転筋とは「4つの筋肉」の総称

内転筋(ないてんきん)

⇒ 4つの筋肉の総称

長内転筋 (ちょうないてんきん)

短内転筋 (たんないてんきん)

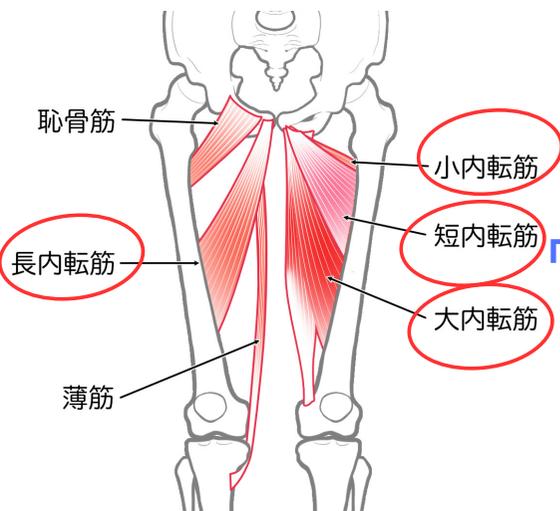
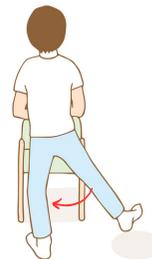
大内転筋 (だいないてんきん)

小内転筋 (しょうないてんきん)

「長い・短い」「大きい・小さい」の意味合いです

代表的な『内転筋』の動きはコチラ↓

「股関節をがに股にする」「股関節を内に寄せる」



『内転筋』のストレッチ

[やり方]

1. 「足裏同士をくっつけたまま」 あぐらをかく
2. くっつけた足裏の「かかと」を自分に引き寄せる
3. 手で「膝を床に付ける」ように外に抵抗をかける



[ポイント]

- 足裏同士はしっかり固定する
- 伸びが足りない人は「左下の図」のように前屈
- 気持ちいいと感じる所で止める



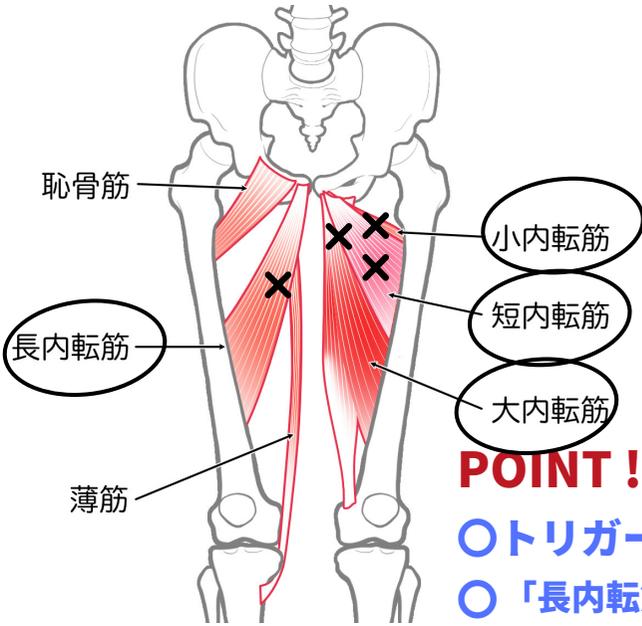
written
by
ゆうパパ

ブログ

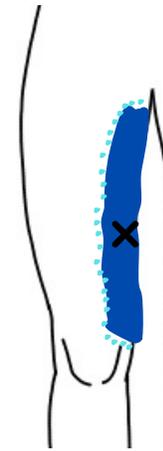
↓
「稼ぐ施術」を
身に付けよう！

『内転筋』のトリガーポイントと放散痛

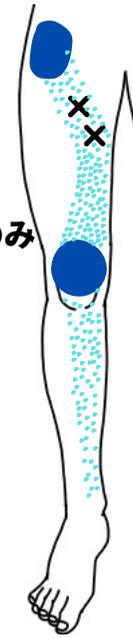
×→トリガーポイント



放散痛 強 : —
中~弱 : . .



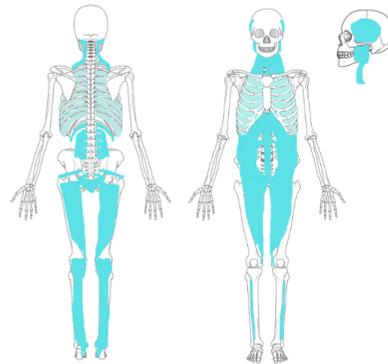
「長内転筋」
「短内転筋」のみ



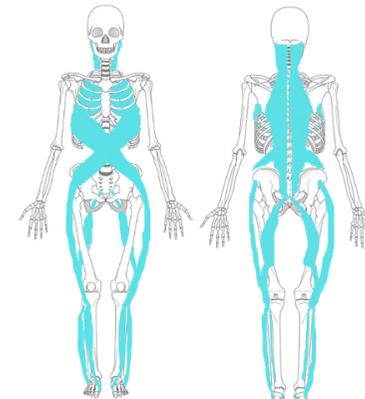
- トリガーポイントを中心に痛みが出やすい
- 「長内転筋」「短内転筋」のみ「くるぶし」付近まで痛みがくる

『内転筋』のアナトミートレイン → 計3種類！

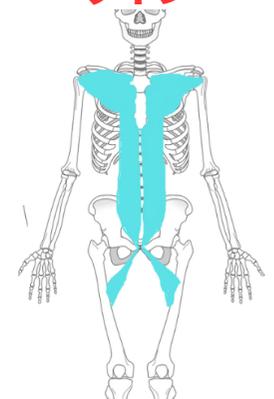
内転筋全体 「大内転筋」のみ 「長内転筋」のみ
 ディープ・フロント・ライン スパイラル・ライン フロント・ファンクショナル・ライン



ディープ：深い
フロント：前側



スパイラル：螺旋（らせん）



フロント：前側
ファンクショナル：機能的

written
by
ゆうパパ

ブログ



「稼ぐ施術」を
身に付けよう！