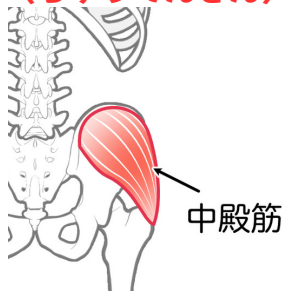
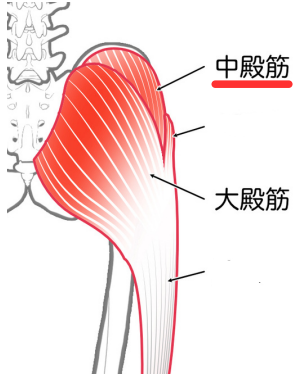


# 『中臀筋』の解説 (ざっくりと)

(ちゅうでんきん)



中殿筋

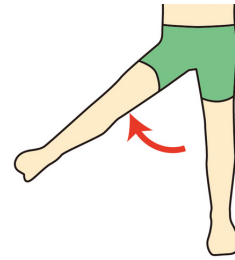


中殿筋

大殿筋

- 臀部の「中間層」にある筋肉
- 歩行や片足時で骨盤を支える

代表的な『中臀筋』の動きはコチラ↓  
「歩行時等のバランス」 「脚を真横に出す」



## 『中臀筋』のストレッチ

[やり方]

1. 椅子に深く座る
2. ストレッチ側だけ「あぐらをかく」 (絵だと右臀部)
3. ゆっくり前屈をする

[ポイント]

- 「上半身」・「下半身」それぞれブレないように
- 伸ばす側の脚は「床と平行の位置」を保つ
- 「臀部」が伸ばされていることを確認し、伸ばし過ぎないように注意



written  
by  
ゆーパパ

ブログ

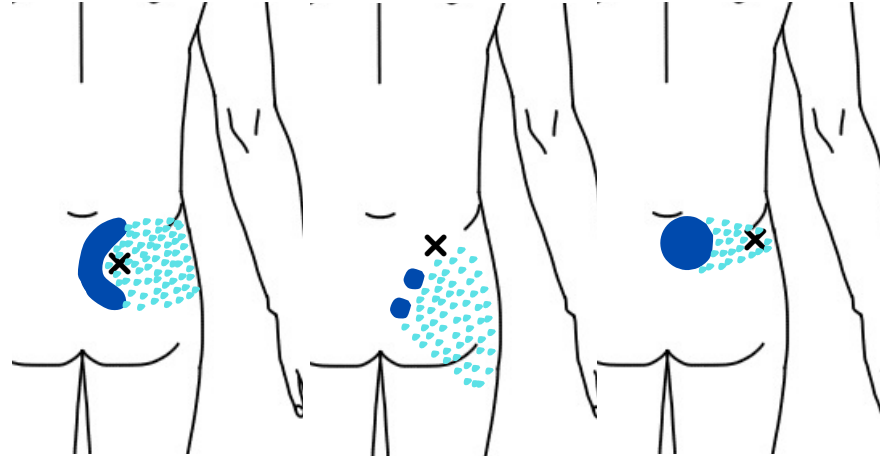
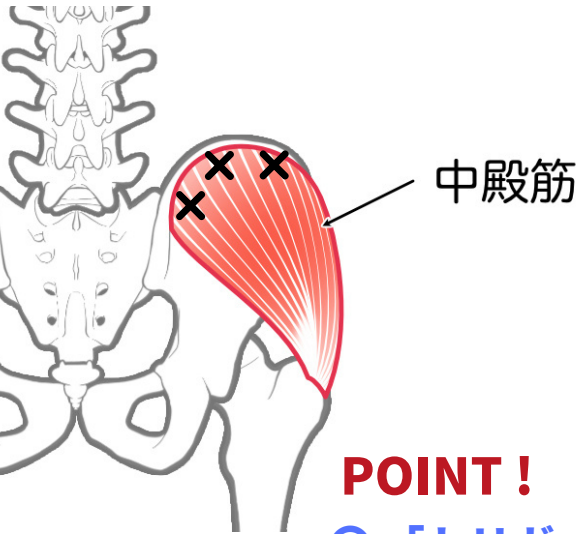


「稼ぐ施術」を  
身に付けよう！

# 『中臀筋』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 : ●●●



**POINT!**

- 「トリガーポイント」から離れた部位に強い痛みが出やすい
- 「骨盤周り中心」に痛みが出やすい

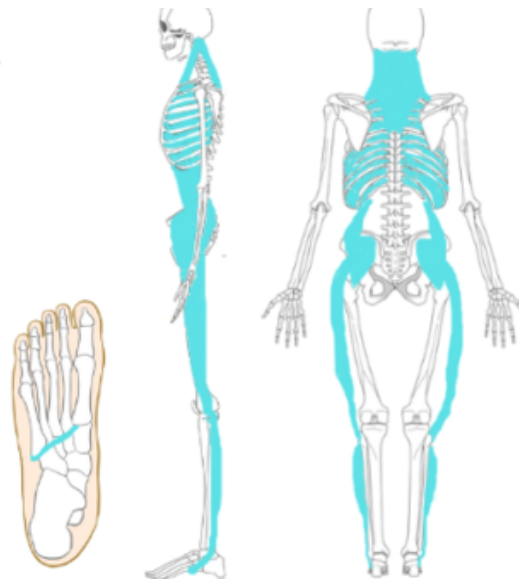
## 『中臀筋』のアナトミートレイン

### ラテラル・ライン

特徴

- 首から足裏まで覆うアナトミートレイン
- 体の側面を通るアナトミートレイン

ラテラル：側面



written  
by

ゆーパパ

ブログ



「稼ぐ施術」を  
身に付けよう！