

ブリッジ・エクササイズ

解剖

主動作筋

大殿筋

起始：腸骨（後殿筋線）
仙骨（後面）
尾骨（後面）
仙結節靭帯

停止：大腿骨（殿筋粗面）
腸脛靭帯

外側ハムストリングス

・大腿二頭筋長頭

起始：坐骨（結節）
仙結節靭帯

停止：腓骨（腓骨頭外側部）
脛骨（外側顆）

・大腿二頭筋短頭

起始：大腿骨（粗線並びに外側顆）
停止：腓骨小頭外側面、脛骨外顆

内側ハムストリングス

・半腱様筋

起始：坐骨結節

停止：脛骨（骨幹近位部）、鵞足

・半膜様筋

起始：坐骨結節

停止：脛骨（内側顆）
大腿骨（膝窩斜支靭帯）

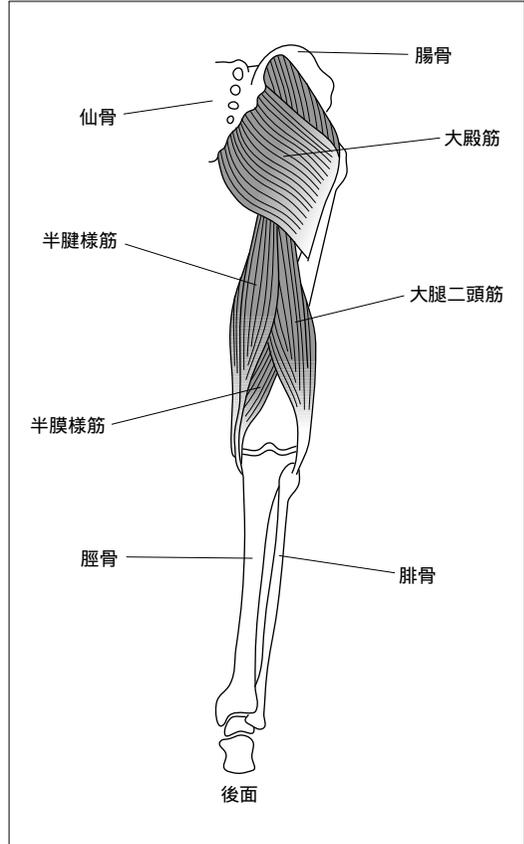


図1 解剖

Position



Key Word

ハムストリングスと大殿筋の協調

Position

背臥位

股関節・膝関節屈曲位

足部を軽く開いた状態とする

頭部を上げ、腹筋を働かせた状態とする

抵抗

錘を利用する

トレーニング方法

スタンダード

①：腹部に錘を乗せて腹筋を収縮させる

① ②：殿部を上上げる

大殿筋の等張性収縮であり、求心性収縮である。

②：3秒間静止

大殿筋の等尺性収縮である。

② ①：殿部をゆっくり下ろす

大殿筋の等張性収縮であり、遠心性収縮である。

[回数]

5～10kgの場合 10回×3セット

10kg以上の場合 5回×3セット



膝関節屈曲角度の違いによる変化

膝関節角度が深い場合 (a) は、ハムストリングスが弛緩するため、大殿筋が主体の運動となる。膝関節の屈曲角度が浅い場合 (b) は、大殿筋と同時にハムストリングスが収縮する。

膝関節屈曲でのブリッジ・エクササイズは大殿筋やハムストリングスに加え股関節屈曲筋(大腿直筋、縫工筋)の収縮もみられるため、股関節の外・内旋が制動される。そのため、特に深い膝屈曲角度でのブリッジ姿勢では両膝を左右に押したとき、股関節での動きは起きにくく、腹筋の緊張で腰部での動きも少なく、胸椎での回旋による動きで吸収される。

