

The background features a dark gray gradient with several circular and semi-circular elements. On the left, a large circular scale with numerical markings from 160 to 260 in increments of 10 is visible. The scale has tick marks and some numbers are slightly rotated. To the right of the scale, there are several concentric circles and arcs, some with arrows indicating a clockwise direction. The overall aesthetic is technical and modern.

# コンテクスチュアル 筋トレセミナー

# 筋肉(インナーマッスル・アウターマッスル)

	インナー	アウター
下半身	中殿筋、小殿筋、深層外旋六筋、腸腰筋	大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリング、内転筋、腸脛靭帯
上半身	ローテーターカフ、僧帽筋、前鋸筋	大胸筋、広背筋、三角筋、大円筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋
体幹	横隔膜、多裂筋、腹横筋、骨盤底筋群	腹直筋、腹斜筋

# コレクティブエクササイズ

フェーズ	ターゲット
Inhibitory Phase (抑制) 対インナーマッスル	肩甲挙筋、菱形筋、小胸筋、大腿筋膜張筋、 大腿直筋
Lengthening Phase (拡張) モビリティ関節	股関節、足首、胸椎、肩、手首、(血管)
Activation Phase (活性) インナーマッスル	体幹、僧帽筋、前鋸筋、ローテーターカフ、 腸腰筋、殿筋群、(中枢)
Integration Phase (統合) アウターマッスル	腹、ハムストリング、大腿四頭筋、ケツ、背 中、胸、肩、上腕

## 種目(アイソレート・コンパウンド)

インナーアイソレート(アクティベーション)	アウターコンパウンド(筋トレ)	アウターアイソレート(筋トレ)
ブレス レッグロウリング ATY 腹這い(プランク)	BIG3 プッシュアップ プルアップ・プルダウン ランジ	アームカール スカルクラッシャー レッグエクステンション レッグカール

## POF(ポジション・オブ・フレクション)

	物理刺激	化学刺激	負荷
ストレッチ	大	小	小
ミッドレンジ	中	中	大
コントラクト	小	大	小

# TUT (TIME UNDER TENTION)

手法	考察
ロック or ノンロック	ロックは↓ ノンロックは↑、パーシャルに注意
ストップ or バウンド	ストップはプッシュ系で↑プル系で↓ バウンドはプッシュ系で↓プル系で↑
アイソメトリック or アイソトニック	アイソメトリックは↑、至適長の狭い筋肉に有効 アイソトニックは↓し過ぎないように切り返しに注意
クイック or スロー	クイックは↓、強度は高くコンセントリックで有効 スローは↑、エキセントリックで有効