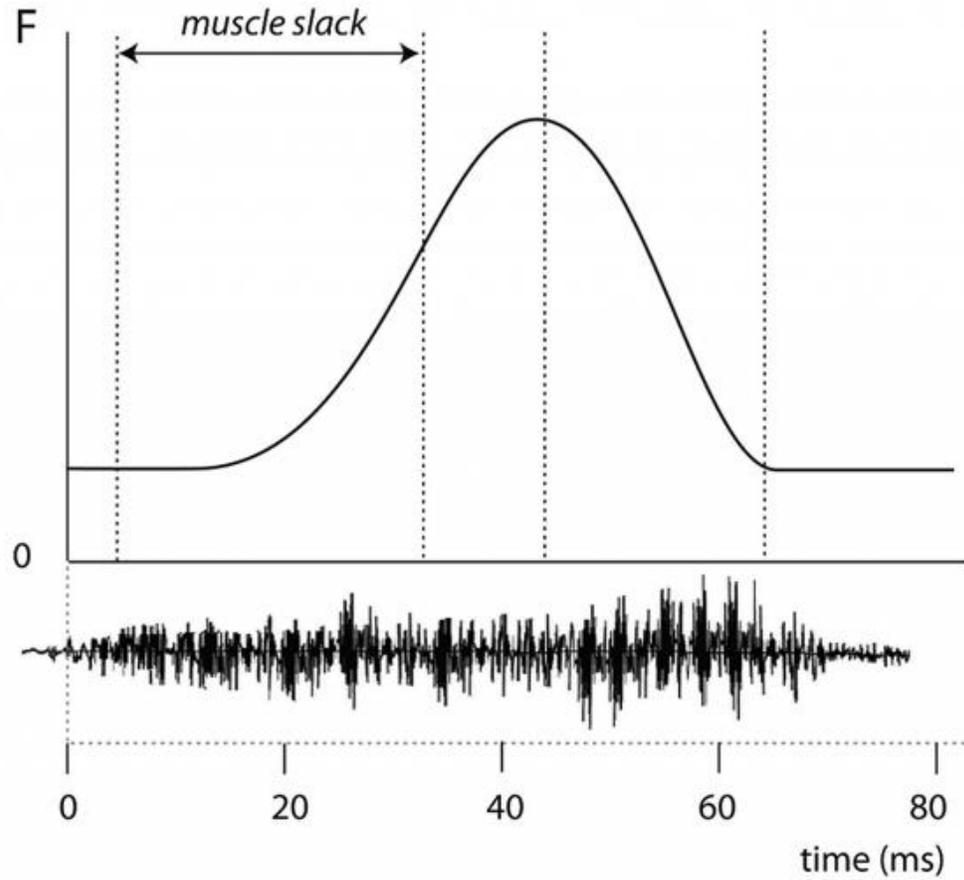
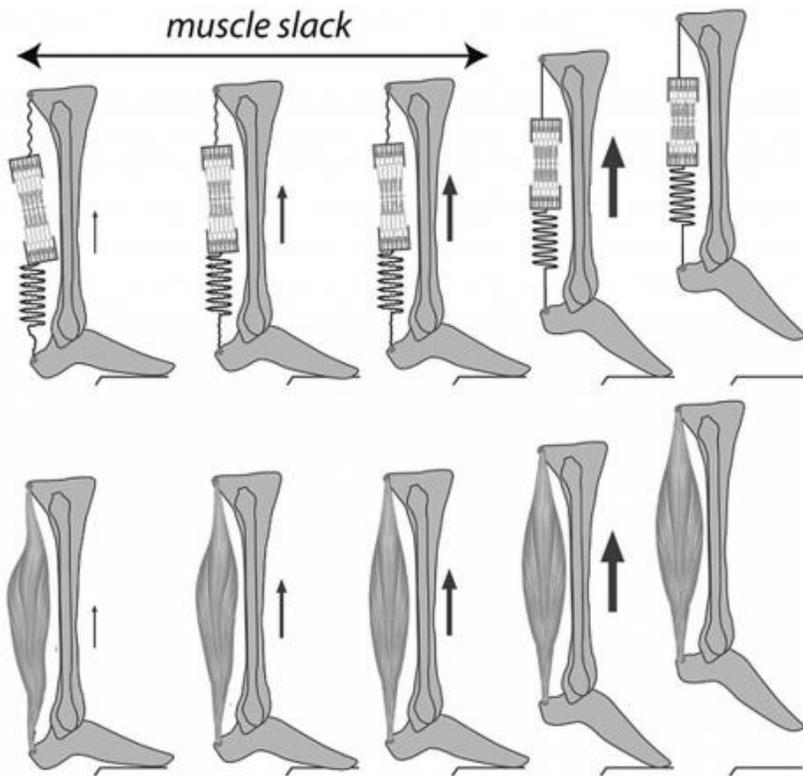


マッスル Slack



予備緊張

マッスルスラックの処理として予備緊張を利用する方法がある

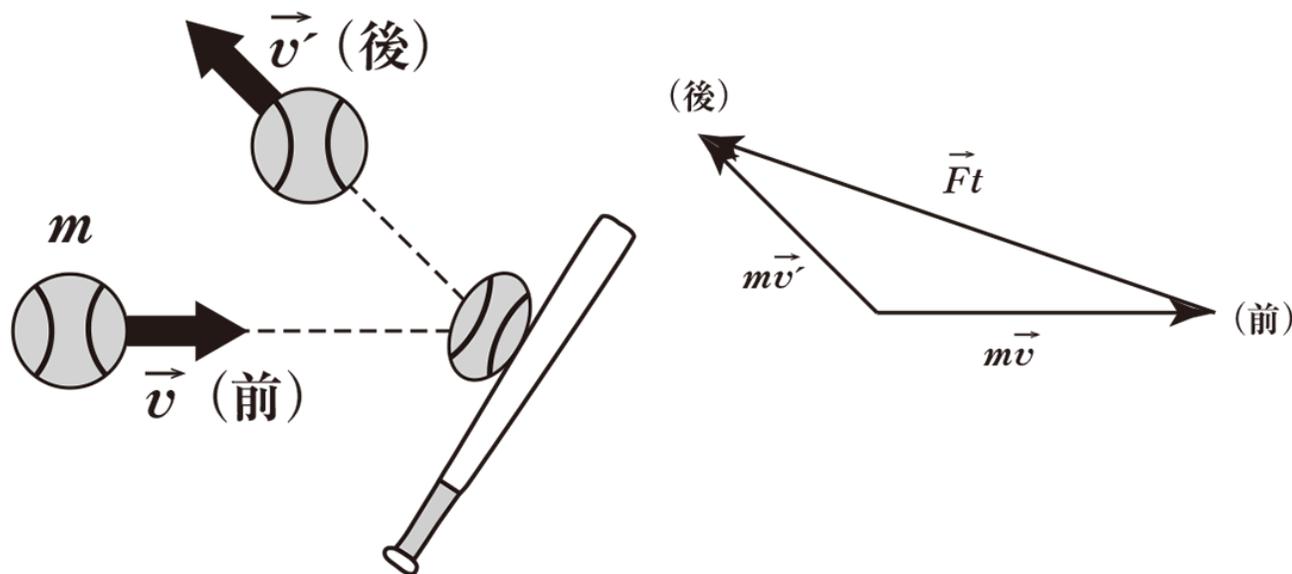
バッターはバットの小さなスイング動作で肩甲帯や腕の筋群の予備緊張を作っている

バスケットはジャンプの直前、小さなステップを踏んで手足の筋の予備緊張を作っている

予備緊張を与えると共収縮が生まれ、関節は安定するが拮抗筋の導入で運動は遅くなる可能性がある

共収縮状態から拮抗筋の活動を止める事がマッスルスラックを処理する重要なファクター

力積



公式!

物体に与えた力積 = 物体の運動量の変化

$$\vec{F}t = (m\vec{v})_{\text{後}} - (m\vec{v})_{\text{前}}$$