姿勢保持筋と運動筋の変化

三点バランス保持理論による姿勢調整

一般的な考え方（仮定）

姿勢保持筋使用量　　運動時筋肉使用量

5　＋　5

10

パワーポテンシャル
総筋肉量

高齢者の場合

パワーポテンシャル
総筋肉量

姿勢保持筋使用量

5

加齢・老化

10
9
8
7

運動時筋肉使用量

5
4
3
2

運動力低下

アスリートの場合

筋トレーニング

13
12
11
10

8
7
6
5

5

姿勢保持筋使用量

運動時筋肉使用量

パワーポテンシャル
総筋肉量

少ない筋力で
身体を維持する

姿勢保持筋使用量

5
4
3
2

10

パワーポテンシャル
総筋肉量

8
7
6
5

運動時筋肉使用量

三点バランス保持理論による姿勢調整

高齢者の場合

パワーポテンシャル
総筋肉量

姿勢保持筋使用量

5
4
3
2

10
9
8
7

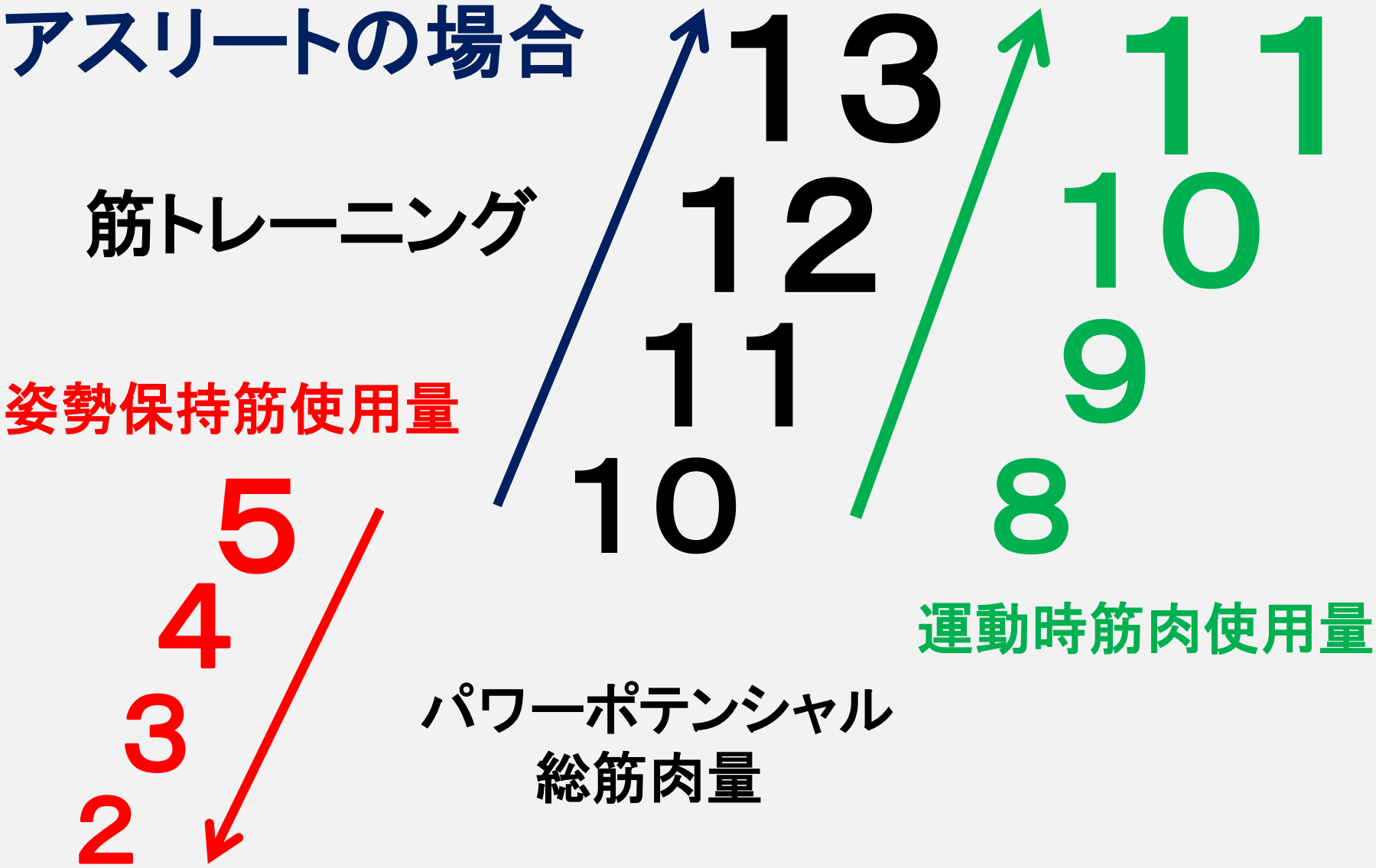
加齢・老化

運動時筋肉使用量

5

運動維持

三点バランス保持理論による姿勢調整



三点バランス保持理論による姿勢調整

総筋肉量

姿勢保持筋使用量 ＋ 運動時筋肉使用量

姿勢保持筋使用量が運動時筋肉使用量の大小に影響する

競技スポーツにおける潜在能力UP
歩行姿勢・体型悪化の改善・矯正
健康維持・増進の基礎となる足脚部形成
介護予防・傷害予防の基本となる調整