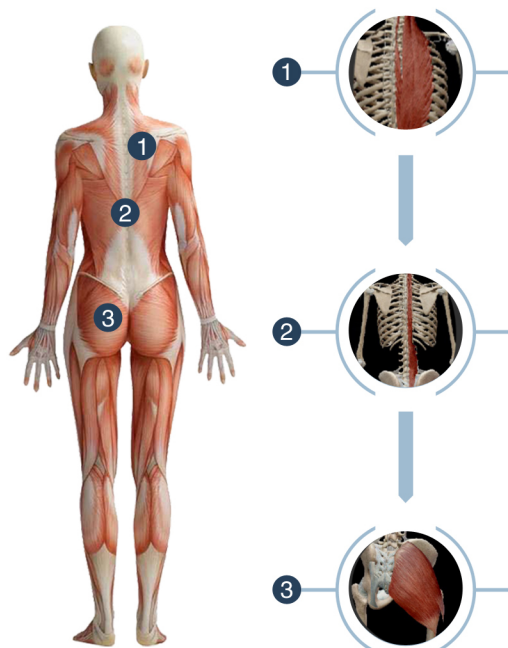


## 左右侧仰卧骨盆上抬-医学解读

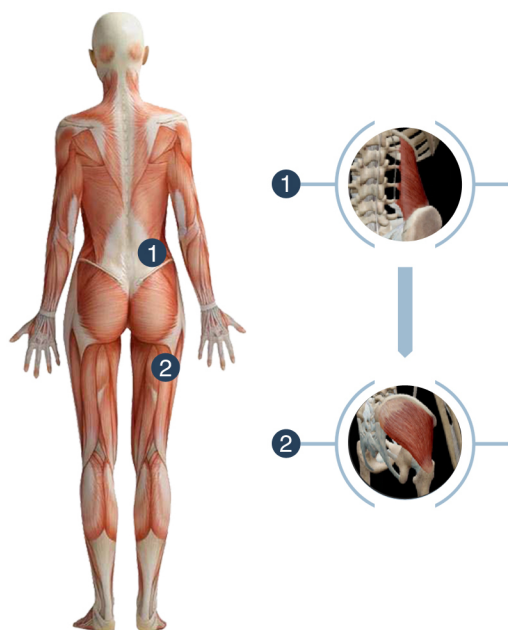


**竖脊肌群**，连结人体骨盆、脊柱和头部，维持人体在重力下直立，提供的稳定作用更大，运动范围更宽，竖脊肌功能下降，容易造成腰部及背部软组织疲劳甚至慢性损伤，引发腰部慢性疼痛等问题。

**多裂肌**，参与脊椎的拉伸和对侧运动，多裂肌作为深层核心稳定肌群，维持着脊柱的稳定。多裂肌功能下降，容易引起腰椎稳定性下降，核心能力下降，引发腰椎前凸、腰部慢性疼痛等问题。

**臀大肌**，是身体中最有力的肌肉之一，臀大肌体积大，且功能广泛。诸如走路或有坐姿站立等活动时，臀大肌动态伸展关节，像跑和跳远类活动也体现了臀大肌的有力运动。臀大肌无力会导致骨盆前倾，容易引发腰部疼痛等问题。

## 左右侧侧卧髋外展-医学解读



**腰方肌**，是身体深面的多功能肌，腰方肌与臀中肌一起维持躯体在下肢上的位置关系，腰方肌和臀中肌协同稳定骨盆，这些肌可防止骨盆侧移。腰方肌功能障碍、臀中肌力量减弱以及竖脊肌、腹肌和腰肌等体位肌的失调，导致骨盆侧倾、侧移，腰部劳损、疼痛，可引起脊柱变形，导致脊柱侧弯等问题。

**臀中肌**，位于臀大肌深面，是髋关节外展的主要肌肉。站立时，髋关节由臀中肌、腰方肌等肌肉的协同作用维持稳定，这些肌肉无力会导致在站立、行走或跑步时，骨盆横向移动，容易引发骨盆侧倾，假胯宽，引起脊柱变形，导致脊柱侧弯等问题。