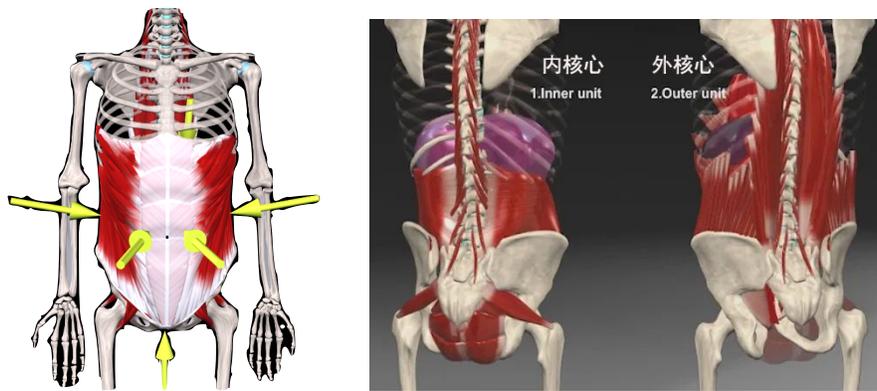




瑜伽的核心肌群

在瑜伽练习中，经常有伽人不知道核心肌肉有哪些，有的伽人甚至将核心肌肉理解成为腹肌，而事实上，核心并不是腹肌。在瑜伽练习中，大家比较认同的核心是指膈肌以下，盆底肌以上的所有肌群。包括：膈肌、盆底肌、腹部肌群、腰方肌、髂腰肌、多裂肌、竖脊肌。

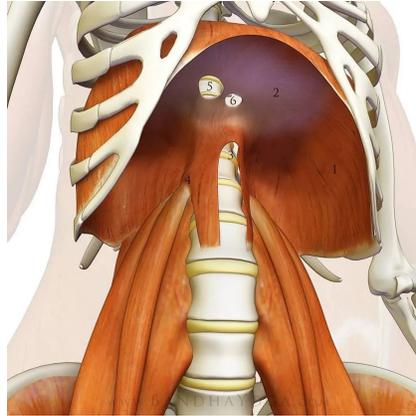


现在，我们将瑜伽“核心”形象的比喻成一个“易拉罐”，用14张瑜伽“核心”肌肉的解剖图，从上下、前后、左右依次来展示“核心”，让你更加清晰理解瑜伽核心。

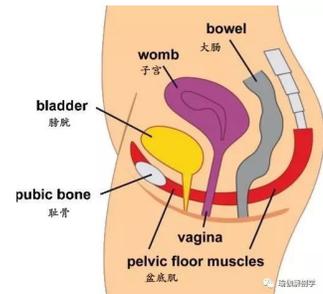
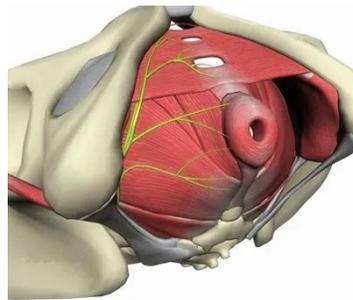
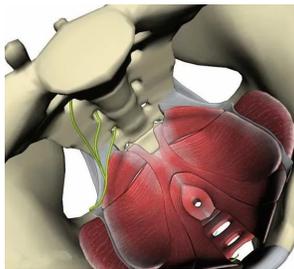




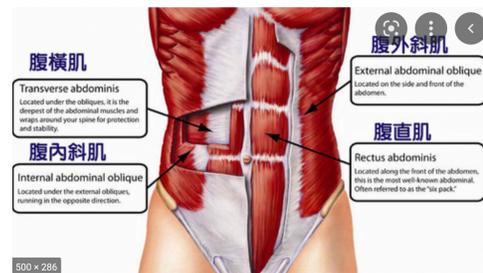
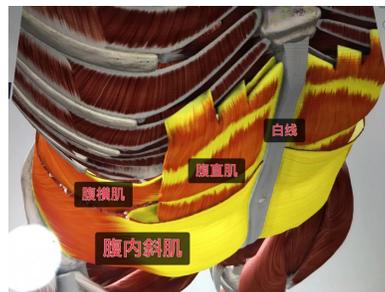
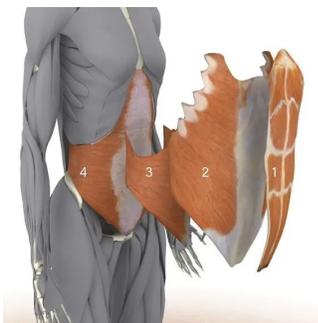
1、“核心”的上一膈肌



2、“核心”的下一盆底肌



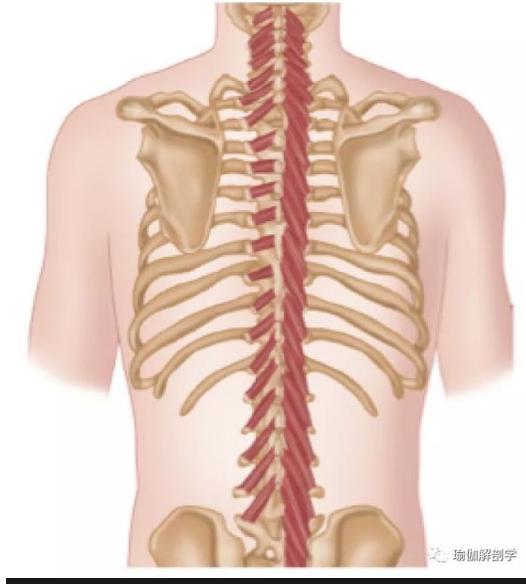
3、“核心”的前—腹部肌群（包括1腹直肌、4腹横肌、32腹内/外斜肌）



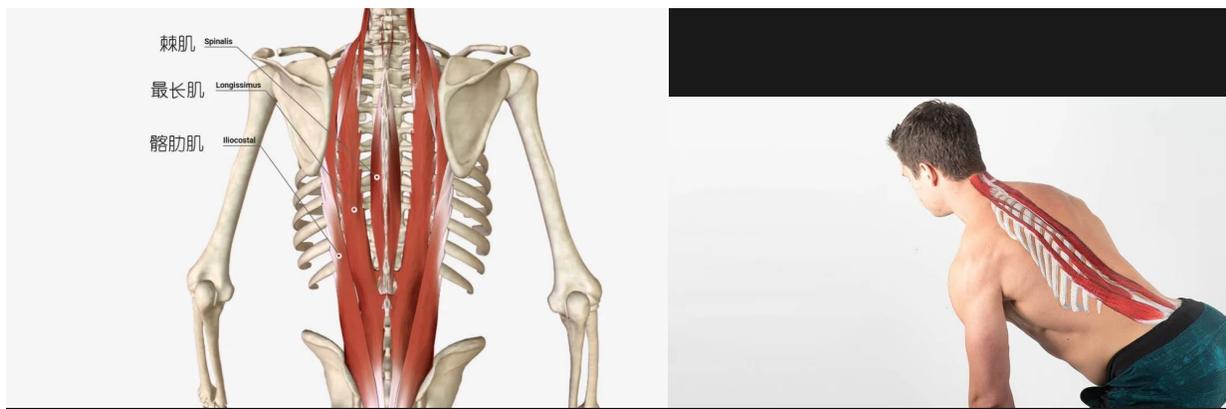


4、“核心”的后—背部肌群（包括多裂肌、竖脊肌）

(1) 多裂肌

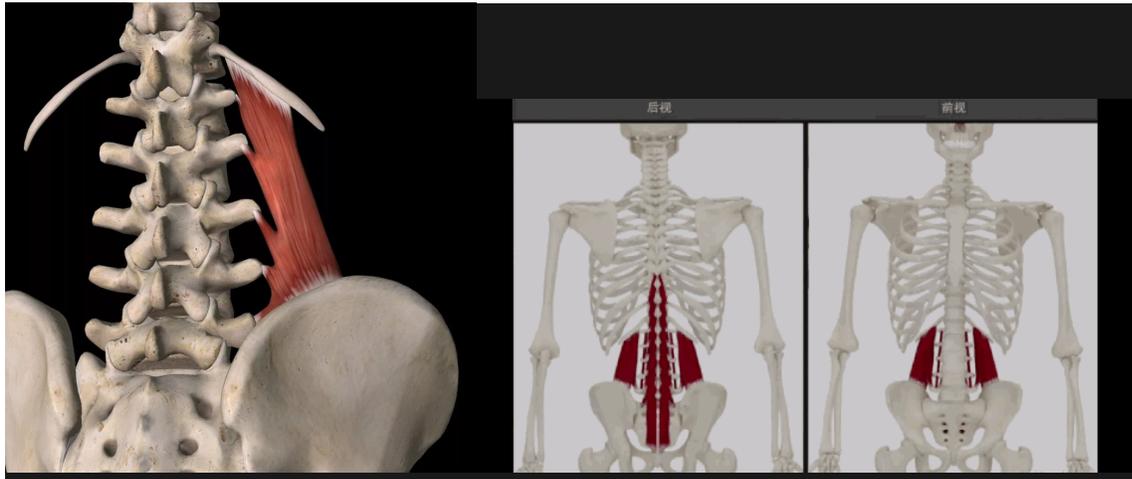


(2) 竖脊肌



5、核心的左右—腰方肌、髂腰肌

(1) 腰方肌



(2) 髂腰肌（腰大肌、腰小肌、髂肌）

