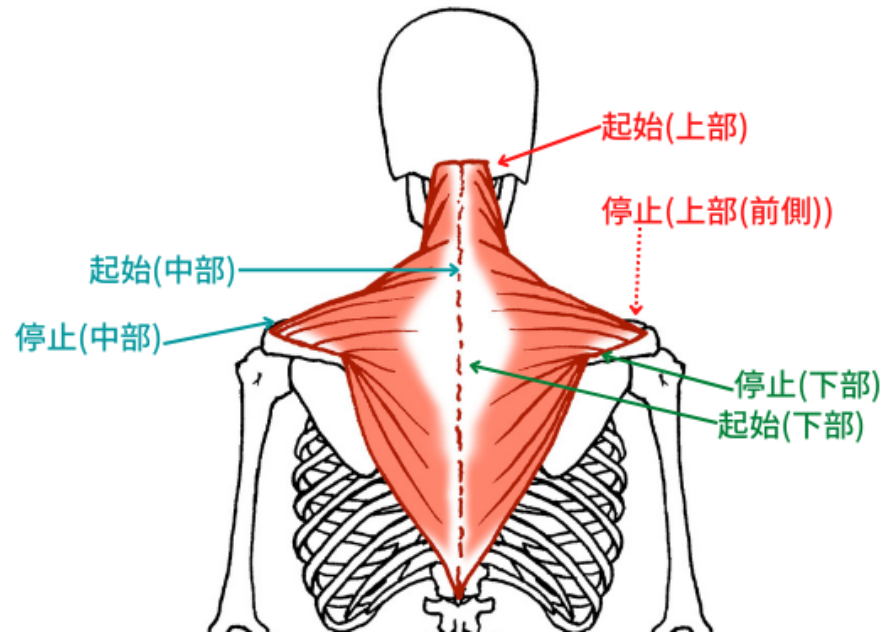
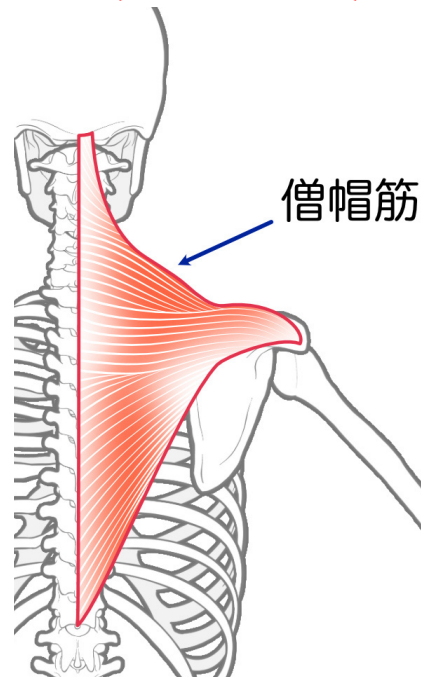


僧帽筋

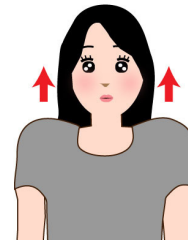


『僧帽筋』の解説 (ざっくりと) (そうぼうきん)

- 「上部」「中部」「下部」の3つの繊維で構成
- 「肩甲骨の位置を保持」する筋肉



代表的な『僧帽筋』の動きはコチラ↓
「肩をすくめる」 「肩甲骨を背骨に寄せる」



written
by
ゆーパパ

ブログ

↓
「稼ぐ施術」を
身に付けよう！

『僧帽筋』のストレッチ（その1）

[やり方]

- 1.上半身を固定する（椅子に座るなど）
- 2.頭を真横に倒す
- 3.「首の横側」が伸ばされていることを確認

[ポイント]

- 「上半身」を固定し、首だけが真横に倒れるように
- 伸ばしている側の「肩を下ろす」と尚伸びる（図で言えば左肩）
- 頭に添えている手は軽く固定する程度で良い



『僧帽筋』のストレッチ（その2）

[やり方]

- 1.上半身を固定する（椅子に座るなど）
- 2.ストレッチする側の腕を鎖骨付近に持ってくる（図では左側）
- 3.「背骨～肩甲骨」周りが伸ばされていることを確認

[ポイント]

- 「上半身」はブレないようにする
- 伸ばす側の腕は90°付近まで挙げ、反対の腕で体に寄せるように引っ張る
- 「肩甲骨」を外側に持ってくるイメージを持つ



written
by

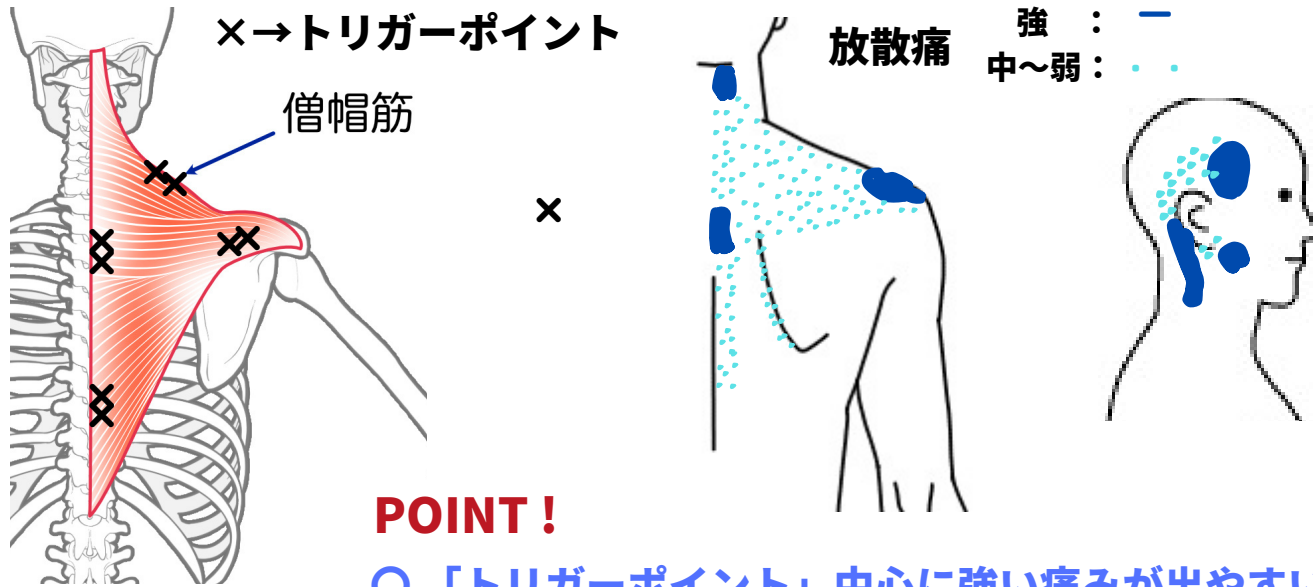
ゆうパパ

ブログ



「稼ぐ施術」を
身に付けよう！

『僧帽筋』のトリガーポイントと放散痛



POINT!

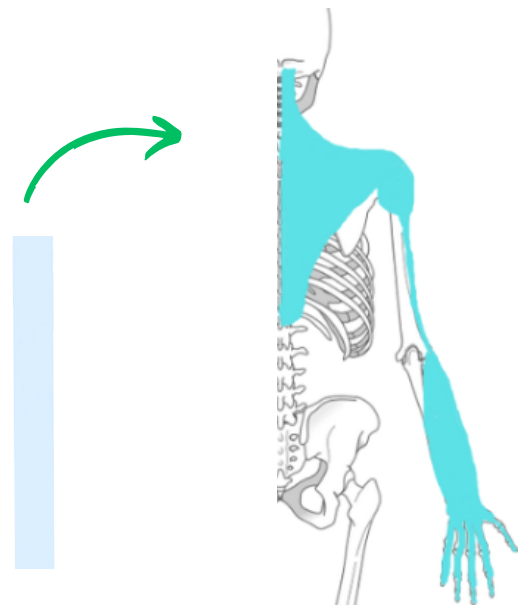
- 「トリガーポイント」中心に強い痛みが出やすい
- 「側頭部周辺」に強い痛みが出やすい

『僧帽筋』のアナトミートレイン スーパーフィシャル・バックアーム・ライン

スーパーフィシャル：表面
バック：後ろ側
アーム：腕

特徴

- 頭部から指先までを走行するアナトミートレイン
- 体の表面を走行するライン



written
by
ゆうパパ

ブログ
↓
「稼ぐ施術」を
身に付けよう！