

チンイン・エクササイズ

解剖

主動作筋

斜角筋

- 前斜角筋
起始：第3～6頸椎(前結節、横突起)
停止：第1肋骨(斜角筋結節)
- 中斜角筋
起始：第2～7頸椎(後結節、横突起)
停止：第1肋骨(上面)
- 後斜角筋
起始：第4～6頸椎(後結節、横突起)
停止：第2肋骨(外面)

胸鎖乳突筋

- 胸骨頭
起始：胸骨柄(上前部)
- 鎖骨部
起始：鎖骨(上、前面)
- 胸骨部、鎖骨部
停止：乳様突起(外側部)、後頭骨

Key Word

頸椎軸回旋

チンイン

頸部前弯減少

Position

立位または坐位

抵抗

自重(頭部の重さ)または徒手抵抗を利用する

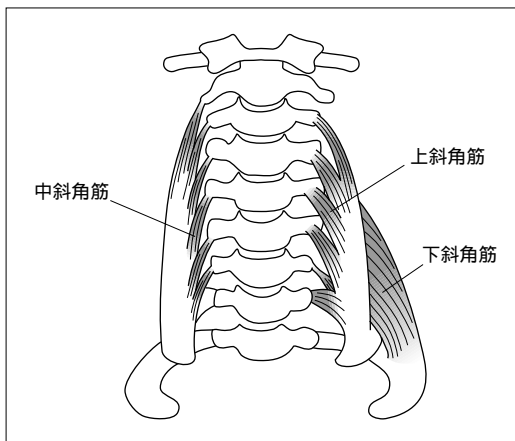


図1 解剖(斜角筋)

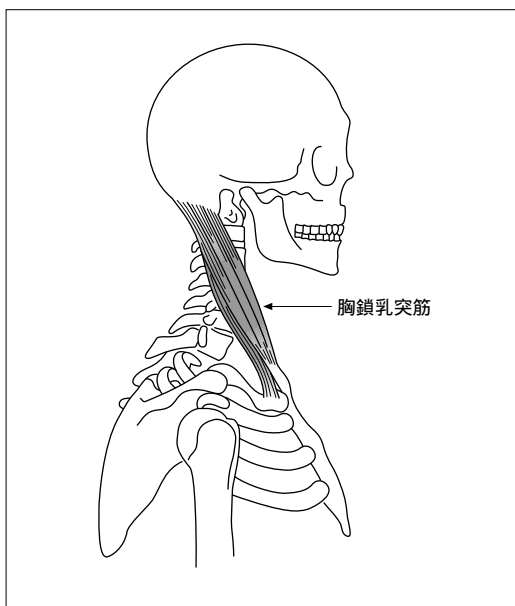


図2 解剖(胸鎖乳突筋)



写真1 頸部前面

写真2 頸部側面

トレーニング方法

スタンダード

① ②：顎をゆっくりと引く

前・中・後斜角筋、胸鎖乳突筋の求心性収縮である。

②：3秒間静止

前・中・後斜角筋、胸鎖乳突筋の等尺性収縮である。

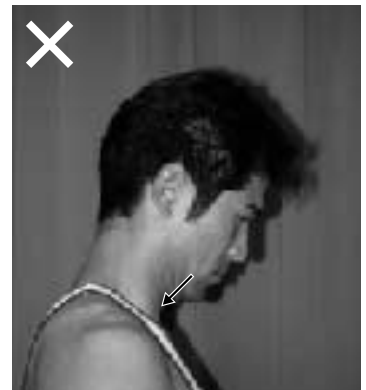
② ①：顎をゆっくり戻す

前・中・後斜角筋、胸鎖乳突筋の遠心性収縮である。

右写真のように顎を下へ引く(頸部の屈曲)ではなく②のように顎を水平に後ろに引く。

[回数]

10回×3～5セット



その他の方法

徒手抵抗を用いる

徒手抵抗を用いることにより、より負荷の強いエクササイズとなる。

顎の下に両手の母指を逆八の字にして入れ、前述のエクササイズの① ②の際に、母指および母指球全体で抗するように行う。

