

傷害とコンディショニングセミナー I

傷害予防の筋力維持・傷害処置と筋力アップ

SEMINAR CONTENTS

傷害予防の筋力維持 (10:30~12:30)

傷害予防・転倒防止・健康促進に対応した症状からの予防・回復エクササイズを行います。

膝関節周囲炎に対しての施術後の大腿部筋力評価と筋力強化・維持エクササイズ

足関節アライメント修正テーピングとバランスエクササイズ

腰部・体幹の柔軟性と筋バランス

その他

傷害処置と筋力アップ (13:15~16:30)

後半は、傷害処置と復帰プログラム作成とデータ分析からなるエクササイズを学びます。

選手や患者の方々が病院から持ち帰った筋力測定データから、復帰に向けたプログラムを理解します。

前十字靭帯手術後の復帰までの期分け

アイソキネティックデータの解析と説明

期分けに合わせた筋力回復エクササイズ

腰部傷害からの筋拘縮に対してのエクササイズ・ストレッチ

その他

※テーピングは、ご用意いたします。テーピング用のハサミ・動きやすい服装と室内シューズをご持参ください

本セミナーは、治療後からの健康回復や運動への復帰・更に競技復帰を目的とした、機能回復の為のエクササイズを中心に行います。

傷害処置・施術・評価・エクササイズを行う事で、施術による痛みの軽減のみならず、患者・選手の方々の生活や目標をサポートする事を目的としております。

今回の『傷害とコンディショニングセミナーI』では、膝・足関節・腰部をメインで行いますが、4月21日に予定しております『傷害とコンディショニングセミナーII』では、肩関節・ハムストリング・MCLを中心に予定しております。ご参加をお待ちしております。

開催日：2019年3月17日(日曜日)

時間：10:00 受付

10:30 講習開始~16:30 終了予定

料金：12,960円(税込)(昼食込み)

場所：(株)BIGBEAR

住所：東京都八王子市横山町 22-1 エフティールビル 7F

お申込み方法

BIGBEAR HP よりお申込み出来ます。

URL:<http://www.bigbear.co.jp>



BIGBEAR

ATHLETIC TRAINERS TEAM
CONDITIONING &
SPORTS MEDICINE

東京都八王子市横山町 22-1FT ビル 7F
[HP] www.bigbear.co.jp [TEL] 042-643-1125
[E-mail] bigbear@coral.ocn.ne.jp