

2019/6/23 BIGBEAR CLINIC

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)

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



開催日:2019年6月23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)

場所:(株)BIGBEAR

住所:東京都八王子市横山町 22-1 エフティービル 7F

お申込み方法

BIGBEAR HP より
お申込み出来ます。

URL: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