

傷害とコンディショニングセミナーII

傷害予防の筋力維持・傷害処置と筋力アップ

SEMINAR CONTENTS

治療院の先生方やスポーツ現場で活躍するトレーナーさんに、治療・トリートメントだけではなく、復帰や予防を目的としたエクササイズを行うことも重要と考えています。怪我から復帰までのプロセスを理解し患者や選手を導ける内容となっております。

下肢傷害評価と処置(10:30~12:30)

足関節傷害の評価と処置・テーピング・固定～復帰のためのエクササイズ。

ハムストリング筋損傷の評価・処置・テーピング・圧迫～復帰のためのエクササイズ。

打撲への対処法。

MCL の評価と処置・テーピング～復帰のためのエクササイズ。

肩関節傷害処置と筋力アップ(13:00~16:00)

肩鎖関節＝画像評価とサポートテーピング・衝撃防止カバーキャスト作成。(コンタクト用)

軽度腱板損傷＝評価・拳上サポートテーピング

脱臼(亜脱臼)＝評価・外旋外転制限テーピング

エクササイズ＝肩甲骨ムーブメント・ローイング・その他

トレーニング＝傷害予防の肩関節周囲筋力強化・関節内エクササイズ

※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7月21日(日曜日)

時間:10:00 受付

10:30 講習開始～16:00 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