

運動指導力を 向上させる講習会

具体的な声かけ方法から…
運動指導方法まで “3時間” で習得できる！

■テーマ【股関節】

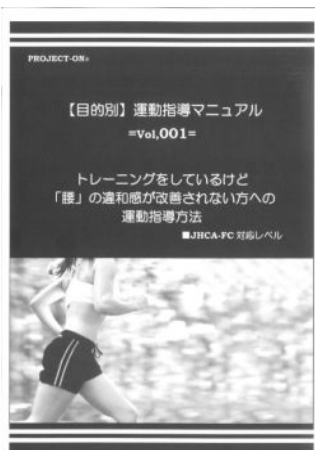
運動をおこなうと股関節につまり感がある
方への運動指導方法

■日 程 2011/ 2/21 (MON)

■時 間 18:30～21:30 (3H)

■料 金 ¥5,250YEN

■会 場 JHCA(東京都港区芝 3-3-10 芝園オーシャンビル 7階)



PROJECT-ON 【ORIGINAL BOOK!!】

【目的別】運動指導マニュアル

運動をおこなうと股関節につまり感がある方
への運動指導方法

講習会にて発売開始！【¥1,500YEN(税込)】

『お問合せ/お申込先』



株式会社 プロジェクト・オン

〒105-0014 東京都港区芝-3-10 芝園オーシャンビル8階
TEL 03-5484-7893 E-MAIL info@project-on.jp
FAX 03-5730-6082 <http://www.project-on.jp>

【目的別】運動指導マニュアル

運動をおこなうと股関節につまり感がある方への運動指導方法

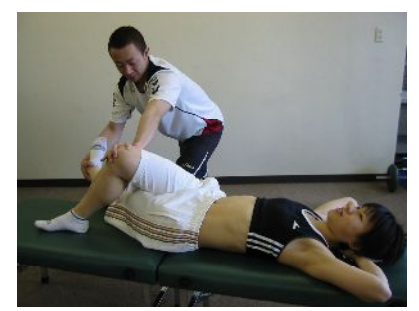
習得.1 股関節につまり感がでてしまう原因は？

股関節のつまりを改善する
筋肉バランスの考え方



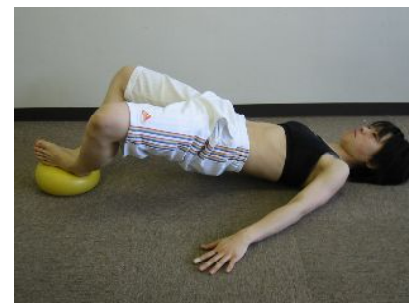
習得.2 つまり感を改善するためのコンディショニング手順

運動手順がポイント
手順をお伝えします



習得.3 改善必要なコンディショニングエクササイズ

筋肉バランス修正ストレッチと
エクササイズ指導方法



習得.4 良い状態がキープできるようにウエイトトレーニングとの組み合わせをしていきます

レジスタンストレーニングの時に
しっかりと股関節を使えるように
していきます



メカニズムと改善するための神経-筋肉アプローチを実施していく講習会です。姿勢分析やストレッチ、エクササイズアプローチを組み合わせる、現場ですぐに使える講習会内容になっています。初めての方からすでに運動指導をしている方まで多くの方々に参加していただいている講習会です。