

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【 腰痛 改善 】

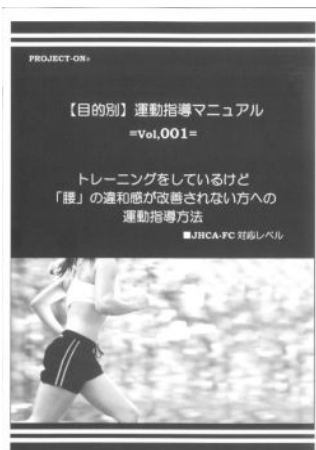
前にかがむと腰に違和感がある方への
運動指導方法

■日 程 2010/12/18 (sat)

■時 間 12:00～15:00 (3H)

■料 金 ¥5,250YEN

■会 場 大阪市内(予定)



PROJECT-ON 【ORIGINAL BOOK!!】

【目的別】運動指導マニュアル Vol.006

前にかがむと腰に違和感がある方への
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

前にかがむと腰に違和感がある方への 運動指導方法

習得.1 腰に違和感が起きる要素はいろいろあります。原因の追及を分かりやすく解説していきます。

前にかがむと腰に負担のかかるメ
カニズムを解説



習得.2 改善に必要なストレッチの組み合わせ方を実技と理論で解説していきます

改善に必要なストレッチ



習得.3 改善必要なコンディショニングエクササイズ

目的の関節をしっかりと動かして
いく方法



習得.4 バランスのよい状態を持続させるために必要な考え方とトレーニング方法を紹介します

前にかがんでも腰に負担がかから
ないようにする
予防のトレーニング種目を紹介



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。