



体幹筋の訓練で自信を持ちたい方へ 「動作時に体幹を使えるようになるためのアプローチ方法」

こんな悩みを抱えていませんか？

『体幹は大事なのはわかるけど、アプローチ法は腹筋ぐらいしか知らない。しかも効果出てるいかわからない』

体幹が機能しない理由は、
単純に筋力が弱化している事だけが
原因でしょうか？

安易に強化すればいいのでしょうか？

体幹を動作の中で使えるためには、
まず、腹圧を高める事が必要となります。

この腹圧を高めるために近年注目されているのが、**体幹深層筋(コアユニット)**と言われている、**横隔膜・腹横筋・多裂筋・骨盤底筋**です。

このセミナーでは、体幹深層筋が働きにくくなっている要因を除外してから、促通、動作に反映する方法までお伝えします。

明日の臨床で確実に効果を実感できる内容となっていますので、
体幹のアプローチにお悩みの方は是非ご参加下さい。



動作時に体幹を使えるようになるためのアプローチ法

場所：砂町文化センター 和室【東京都江東区北砂5-1-7】

日時：平成29年12月16・17日(土日) 10:00～16:00 (昼休憩1時間)

受講料：21,600円(20,000円+税)

定員：40名

セミナー内容：

1日目：体幹機能の不活性因子を改善する

○骨盤ブロックテクニック ○肋間リリーステクニック ○腹部ポンピングテクニック

○大腰筋～腸骨筋間リリーステクニック ○大腰筋～大腿四頭筋間リリーステクニック

2日目：体幹機能を活性化する

○Transversus abdominis muscle(TAM)促通テクニック

○ケーグル(骨盤底筋)促通テクニック

○Psoas major muscle(PMM)促通テクニック



【申し込みQRコード】

FAX申込書

「動作時に体幹を使えるようになるためのアプローチ方法」

事務局 行

H29

16日
17日
(土日)

FAX : 03-6733-8330

「動作時に体幹を使えるようになるためのアプローチ法」

締切:平成29年12月15日(金) 先着:40名

会場:砂町文化センター 和室(両日)

参加費:2日間で21,600円(税込)

対象:理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

----- <参加申込> -----

参加希望者名: _____
: _____
: _____

所属施設名 : _____

電話番号 : _____

mail : _____@_____

* E-mailまたはQRコードからもお申込みいただけます。

【 E-mailよりお申込み 】 kato_jun@iairkanto.jp まで

件名:「動作時に体幹を使えるようになるためのアプローチ方法参加希望」

本文に、1:所属施設、2:申込者氏名・職種・経験年数、3:携帯電話番号、4:メールアドレス、5:受講希望講義を明記の上、上記メールアドレスへ送信お願い致します。

【 QRコード よりお申込み 】

右記のQRコードよりお申込みください。



【申し込みQRコード】