

ポステリアキネティックチェーン

Posterior Kinetic Chain PKC 機能とパフォーマンス

DVD No. ME120-S 全2枚セット 10,500円 (分売不可/税込・送料別) ※日本語吹替版(英語のみの音声はありません)



▶指導・解説
Travis Johnson Ph.D.
トラビス・ジョンソン博士

(Gray Institute / FAFS: NSCA / CSCS: NASM / OPT: CES, PES: CHEK / Exercise Coach: TRX®公認コースインストラクター)



▶翻訳・解説
谷 佳織

(Gray Institute / FAFS: ACSM / HFS: Rolf Institute 公認Rolf® / TRX®公認マスタースインストラクター)

▶実技
高橋 智子

(ウェーブストレッチ マスタートレーナー / YPSI認定 ヨガセラティス インストラクター)



最適!
パフォー
マンス
向上に
リハビ
リヤ

評価、矯正、トレーニングの背景にある考え方を理解する!

筋肉、筋膜は、動きに関して、まるで鎖のように、お互いに影響を与えます。キネティックチェーンと呼ばれるこの動きの繋がりのなかで、今回は特に身体の後ろ側のライン(ポステリアキネティックチェーン)に注目します。大きな力を発揮する筋肉として知られる大臀筋。この大臀筋はポステリアキネティックチェーンの一部です。この大臀筋が、本来の力を発揮して、動きのタスクを実施するために、しっかりと働くことができているのでしょうか? 本来の力を発揮できないで、代わりにハムストリングスや脊柱起立筋が代償している場合もあるかもしれません。ここでは、分かっているようで、実はあまり知られていないポステリアキネティックチェーンの機能を正しく評価する方法と、より効果的に強化するためのエクササイズの数々を紹介しています。



大臀筋

身体の機能の評価と強化エクササイズの数々!

添付資料: サンプルプログラム (PDF形式 計25ページ)



ME120-1

50min. 「PKC概論/アセスメント(評価)」

ポステリアキネティックチェーンの考え方とそのトレーニングプロセスについて解説、そして実際のアセスメントとエクササイズを始める前に行う準備のためのドリルなどを紹介している。

■INTRODUCTION<ポステリアキネティックチェーン概論>

- ポステリアキネティックチェーンPKCとは何か
- PKCの機能的役割
- 評価の考え方プロセス
- 矯正&トレーニングの考え方プロセス

■ASSESSMENTS アセスメント(評価)

- 発火の順序
- 股関節伸張筋力の左右比較

- ハムストリングの長さの左右比較
- 壁を使ってのヒップヒンジ
- ボウスクワット
- 足首背屈
- 側臥位からのトランクローテーション
- トランクローテーションコレクティブテクニック(矯正テクニック)

PKCの機能的な役割

- ディープブロンジチュイダル(深部腱)システム
- 大腿二頭筋が、長棘骨筋、前脛骨筋を仙結節筋帯にリンク。



ME120-2

90min. 「PKC矯正エクササイズ&トレーニング」

運動の準備をするためのモビリティやアクティベーションのドリルから、矯正&トレーニングとしての膝屈曲のエクササイズ、ダンベルなどを用いたユニラテラル・バイラテラルのエクササイズ、そしてインテグレーション&パワーのエクササイズなど、様々なエクササイズを紹介している。

■MOBILITY & ACTIVATION

- モビリティ&アクティベーション**
(実際のエクササイズやトレーニングを始める前に、まずこれから始める運動の準備をするためのモビリティやアクティベーションのドリル)
- 後ろ足を拳上しての股関節屈曲モビリゼーション・アムドライブ
 - スクワットモビリゼーション
 - ヨガブレックス
 - 側臥位クラム/シーテッドクラム
 - バードドッグ
 - ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL

■BRIDGING SERIES ブリッジシリーズ

- フロアブリッジ/シングルレッグ フロアブリッジ
- ヒップスラスト/シングルレッグ ヒップスラスト
- TRXヒッププレス
- ヒップスラスト/シングルレッグ ヒップスラスト (ベンチ2台)
- バーベルフロアブリッジ
- バーベルヒップスラスト

■KNEE FLEXION SERIES 膝屈曲シリーズ

- TRXハムストリングスランナー
- TRXハムストリングスカール(股関節伸展)
- SH-ELC オンザボール(シングルレッグ/エキセンリック オフショ)
- グレート・ハムレイズ

■UPRIGHT UNILATERAL SERIES アップライト ユニラテラルシリーズ

- ダンベルアンテリアレンジ トゥ ヒップヒンジ
- ダンベルアンテリアレンジ~ポステリア ピボットステップ トゥ ヒップヒンジ
- シングルレッグ ケーブルRDL
- バーベルシングルレッグ RDL
- ストレートバーシングルレッグ ケーブルRDL
- バーベルシングルレッグ RDL
- ダンベルラテラルレンジ トゥ ヒップヒンジ

■STEP SERIES ステップシリーズ

- ダンベルステップアップ/オフセット同側/オフセット反対側
- バーベルフロントグリップのコメント
- ダンベルリバーレンジ フロム ステップ/オフセット同側/オフセット反対側

■UPRIGHT BILATERAL LIFTS アップライト バイラテラルリフト

- ブルスルー
- ダンベルRDL
- バーベルRDL
- グッドモーニング
- 相撲デッドリフト
- コンベンショナルデッドリフト
- ボックススクワット
- ゴブレットスクワット
- フロントスクワット

■INTEGRATION & POWER インテグレーション&パワー

- ケトルベルスイング(矢状面、前額面、横断面)
- ダンベルデッドリフト マトリックス
- スクワット トゥ ロウ(つま先立ち)
- TRXオーバースタックバックエクステンション
- スプリットスクワット トゥ ロウ
- グライディング リバースクロスレンジ ウィズ 肩屈曲
- コントララテラルプル ウィズ ニードライブ(ホップ付き)
- RIPピッチフォーク
- シングルレッグ リバーショップ
- パワーステップアップ(矢状面、前額面、横断面)
- TRXクロスバランサレンジ ウィズ ホップ
- ヘイデン(ラテラルジャンプ)
- ヘイデン ウィズ バンド

■POST EXERCISE TISSUE WORK

- エクササイズ後の組織へのアプローチ
- スプリットスクワット EQ1
 - 仰向けシングルレッグ ハムストリング ストレッチ



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所/電話/お勤め先/電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

- ↓記入例
- DVD No.
 - お名前
 - ご住所/TEL
 - お勤め先/TEL
 - お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンライム株式会社
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656