

慢性痛、関節痛を無理なく改善する!
健康管理からパフォーマンス向上にも効果的!

関節ニュートラル整体による調整法 ～腰痛・肩こりケア体操とMT法による調整～

DVD No. ME128-S 全2枚 16,800円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)



■指導・解説：及川 雅登

「PNF整体・関節ニュートラル整体普及協会」主宰、日本大学レスリング部公認ヘッドトレーナー、東京療術学院顧問。
著書には「自分でできる腰痛肩こりケア体操(講談社)」「縮めて縮めて関節痛をなおす(講談社)」「関節PNF整体(ベースボールマガジン社)」などがある。

日常生活での動作には、何かしようとする筋肉(主動筋)とそれを制限しようとする筋肉(拮抗筋)がバランスを保ちながら働いています。ところが、主動筋に力が入り過ぎて拮抗筋とのバランスが崩れてしまうと肩や腰が「こる」状態になるのです。そこで、あらゆる動作の拮抗筋の働きをよくするために考えられたのがこの「腰痛・肩こりケア体操」なのです。この体操では各部位を3段階(浅い、中間、深い)で収縮させ、最後にストレッチを軽く行なうことで筋肉や腱を整え、骨格を本来の位置に戻し痛みを改善するのです。

毎日の生活の中でこの体操を用い、自分の身体を自分でケアしてください。
また、このDVDでは、自分一人で行うパターンに加え、専門家(施術者)に行ってもらったパターンとこの体操の基となっている関節ニュートラル整体MT法についても取り上げていますので、専門家の方々のスキルアップのためにもお使いいただける内容となっています。

ME128-1

腰痛・肩こりケア体操

90分

■はじめに

■ROM(関節可動域)の確認

- 立位で前屈、後屈、側屈、回旋のチェック
- 肩のスクラッチテスト
- ハムストリングス、アキレス腱、首のチェック

■自動運動 + たわみ運動 + 遊び運動について

■専門家が行うケア体操のパターン

- ROM(関節可動域)の確認
- 上肢帯を整える ●下肢:下半身を整える
- 頭頸部&体幹を整える ●あらゆる体勢で前屈を促す

■自分で行うケア体操:パターン 1

〈身体が固い人のためのパターン〉

- 上肢帯を整える(壁を用いたパターン/壁を用いないパターン)
- 下肢帯:下半身の歪みを整える(椅子を用いたパターン)
- 頭頸部&体幹を整える ●あらゆる体勢で前屈を促す

<自分で行うケア体操:実際のスピードで>.....

■自分で行うケア体操:パターン 2

〈パフォーマンス・コンディショニング向上のための床のパターン〉

- 上肢帯の調整 ●下肢帯の調整
- 股関節内転・外転の調整 ●頭頸部&体幹の調整
- ハムストリングスの筋腱を縮める ●開脚して前屈を促す
- アキレス腱を促通させる

■自分で行うケア体操:パターン 3

〈身体の柔軟性が低い場合の床のパターン〉

- ROM(関節可動域)の確認
- 上肢帯の調整
- 下肢帯の調整
- 股関節内転・外転の調整
- 頭頸部&体幹の調整
- ハムストリングスの筋腱を縮める
- 開脚して前屈を促す



ME128-2 関節ニュートラル整体 MT法

90分

■専門家が行うMT法:ベーシックパターン

- 上肢帯を整える
肩のMT法、肘のMT法、指関節のMT法、手関節のMT法、鎖骨のMT法
- 下肢帯を整える
股関節のMT法、膝のMT法、腓腸関節のMT法、距腿関節のMT法、距胛下関節のMT法、足根骨のMT法、足指のMT法
- 脊椎のモーションパルベーション&マニピュレーション
- 頸椎椎間関節のMT法

■専門家が行うMT法:アドバンスパターン

- 脊椎のMT法
- 頸椎・頭蓋骨のMT法
- 肩甲骨・鎖骨・第1肋骨のMT法
- 腰仙関節のMT法
- 仙腸関節のMT法

■自分で行うMT法

- 上肢パターン
肩、肘、手首、鎖骨、肩甲骨、第1肋骨
- 下肢パターン
股関節、膝関節、距腿関節、距胛下関節、足根骨、腓腸関節
- 脊椎、頸椎、椎骨ずらし、頭蓋骨ずらし、仙腸関節のMT法

■おわりに



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JL 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

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! 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FAX、ハガキ、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。
- 病院・学校公費及び教育機関、また個人研究費などご購入の場合は、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。