

リセット・ウォーキング



身体を壊すウォーキング! 芯から治すウォーキング!

DVD No. ME133-S 全1枚(57min) 価格: 5,250 円 (税込・送料別)

正しい
ウォーキング法
5つの
「マッスグ」



指導・解説 小柳 公警 D.C.
ウェルビーイング研究所、
コヤマギカイロプラクティック



指導・解説 森田 哲矢
カイロプラクティック
東北治療室

5 ねじらない歩き
5つのマッスグが、
あなたの歪みを根こそぎ解決!!

ヒトは、身体の重心が左右均等であるならば
歩行から捻じれが消え、体幹が正常になっていくように作られています。
重心が偏ることによって上体が傾き、それを調整するために傾いた側の筋肉が
緊張し肩が下がり身体に捻じれが生まれてくるのです。

その捻じれを持った状態で歩行すると、筋骨格系の異常や
血行不良が起こり内臓の機能も低下していきます。

このDVDではまず理想的な歩き方「リセット・ウォーキング」とは何かを
説明し、その検査法、そして調整の仕方について紹介しています。
また、身体の歪みの症状が進行していく
パターンについても取り上げています。

この「リセット・ウォーキング」を
マスターすることによって、神経、筋骨格、
内臓の働きを正常に戻し、そして健康を
取り戻すことができます。



よく分かる!
リセット・ウォーキング
PDF 資料
付き
4 ページ



身体を治すウォーキング「リセット・ウォーキング」

■リセット・ウォーキングの検査法1

(重心の左右をみる: 姿勢の観察)

◎前面からの観察

・立位での肩の傾き、左右の手の位置、左右の足の開き

◎側面からの観察

・頭部、手の位置、重心の位置

◎重心足を見分ける方法

・右に重心がある場合は右肩が下がり、右手前左手後
・左に重心がある場合は左肩が下がり、左手前右手後

■リセット・ウォーキングの検査法2

(重心の前後をみる: 前屈・後屈の可動性)

■歩行中の動きのチェック

■身体の振じれについて

■リセット・ウォーキングの検査法3

(筋力検査により身体の歪みをみつける)

・Oリング検査(左右の足先を上げて)
・三角筋の筋力検査(左右の足先を上げて)
・呼吸と顎関節の動き

■リセット・ウォーキングの調整法1

・アシカ体操(ボール体操)
爪先にある横アーチを復活させるトレーニング

■リセット・ウォーキングの調整法2

・鎖骨調整法(グリオネ体操)肩の捻じれを矯正するトレーニング

■リセット・ウォーキングの調整法3

・足のエクササイズ(アキレス腱のストレッチ)

■調整後での歩行のチェック



身体を壊すウォーキング「歪みウォーキング」

■身体の歪みが連鎖していくパターンについて

■症状進行パターンの観察

(右踵重心、左爪先重心の場合)
・初期症状A(軽い症状で、治療を受けようと思わないレベル)
・初期症状B
(やや進行した状態で、治療を受ける人も出てくるレベル)
・慢性症状C(多く見かける進行程度のレベル)
・慢性症状D(相当重症のレベル)

身体を『治すウォーキング』と『壊すウォーキング』を理解する!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

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ております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX. 03(3818)6656