



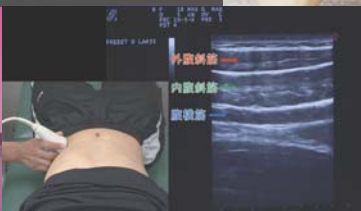
サスペンション・エクササイズ

～体幹筋の機能役割別スリー・ステップ・コンディショニング～

商品番号 **ME191-S** 全2巻・分売不可 12,000円+税(送料別)

【実技・解説】**宮下 智** (帝京科学大学 教授 / 医学博士)

高齢者からアスリートまで使える!“適切な箇所”に“適切な負荷量”をかける体幹トレーニング!
セラピストやトレーナーの創造性に応える! サスペンション機器の基本操作と活用法!



超音波測定装置でみる、
運動と腹横筋活動の関係!

ME191-2 スリー・ステップ・
43min コンディショニング

体軸を作るという観点から腹横筋の収縮について考え、体幹筋を機能役割別に活性化させる方法を解説します。

- **体軸を作る**
 - ◎グローバルマッスルとローカルマッスル
 - ◎体幹筋の筋厚測定 ◎脊柱安定のメカニズム
 - ◎抗重力位での腹横筋収縮
 - ◎運動の速さと腹横筋の活動性
 - ◎不安定環境の提供 ◎まとめ

<スリー・ステップ・コンディショニング>

- **1st ステップ**
ローカルマッスル活性化
 - ◎はじめに ◎どうやって活性化させるか
 - ◎ドローインと骨盤底筋群収縮
 - ◎腰部セッティング ◎頸部セッティング ◎まとめ
- **2nd ステップ**
グローバルスタビライザー活性化
 - ◎はじめに ◎立位での腰部セッティング
 - ◎四つ這い位での腰部セッティング
 - ◎研究結果からみるエクササイズの有意性 ◎まとめ
- **3rd ステップ**
グローバルムーバー・エクササイズ
 - ◎はじめに ◎ダイナミックストレッチ
 - ◎グレードアップ・バランススクワット
- **サスペンション・エクササイズを支持するための追加研究**
- **低負荷サスペンション・エクササイズ**
- **おわりに**

近年、体幹の重要性は広く認知され、スポーツ選手をはじめ、疾患を持った方々にも積極的に体幹トレーニングが導入されています。

サスペンション・エクササイズは、ロープの長さやアームを調整することで、**負荷量を自在にコントロールすることが出来る**ツールです。その人にとって動作可能な最大の負荷をかけ、不安定な環境を提供することで、結果を伴う有用な**オーダーメイドトレーニング**を可能にします。

このDVDでは、サスペンション・エクササイズの経験がない方にも分かりやすいように、機器の取り付け方や調整方法など基本的な操作から丁寧に解説しています。また**エクササイズの基本となるOKCやCKCの考え方や、体幹筋を機能役割別に活性化させる方法について実技を交えて解説**します。

リハビリテーションから介護予防、スポーツ領域まで幅広く活用できるサスペンション・エクササイズの考え方を学び、選手や患者さんのために有効に活用していただければ幸いです。

ME191-1 機器の基本操作と
38min 体幹機能強化の理論

サスペンション・エクササイズの基本として、機器の基本的な使用方法と、OKC運動とCKC運動について解説します。

- **使用する機器**
 - ◎レバーアームの考え方
 - ◎サスペンション機器(レッドコード)について
- **使用方法**
 - ◎天井フレーム ◎機器の取り付け
 - ◎ストラップの持ち方 ◎ロープの長さの調整
 - ◎足部への通し方 ◎背臥位でのロープコントロール
 - ◎レッドコードのパーツ ◎フックの取り付け方
- **Open Kinetic Chain**
 - ◎OKCの定義
 - ◎ハンギングポイントと運動軸の位置関係
 - ◎OKC運動の実際
- **Closed Kinetic Chain**
 - ◎CKCの定義 ◎CKC運動の実際
- **Standing Leaning Forward**
- **コンディショニングとは**
- **体幹機能強化の必要性**
 - ◎エクササイズ前の体幹能力
 - ◎体幹活性化エクササイズ
 - ◎エクササイズ後の体幹能力 ◎まとめ

商品詳細・ご注文は通販サイトから… www.japanlaim.co.jp/

サンプルムービー配信中

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

ジャパンライム ME191 **検索**

【お申込み・お支払い方法】◎ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日後でお届けします。
◎送料は1回につき500円+税。◎到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。◎カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。