

前屈・開脚改善セミナー

体を前に曲げる時は、腰から殿部、背中、大腿部・下腿部の裏側の筋肉が伸ばされます。前屈し易くするためには、それらの筋肉の柔軟性が必要になります。

また足を広げるには、内転筋・薄筋・恥骨筋・ハムストリングの柔軟性が必要になり、それらの筋肉には、肝経・腎経・脾経の経絡が走行しています。この講座では、腰から足の柔軟性を高める手技を学び、腰痛・背部痛・膝痛を改善し、足のつりや肉離れなどの怪我の予防法も学びます。そして、機能解剖学的に筋肉を学び、肝臓・腎臓を強化し、生理痛や生理不順を改善する手技を学びます。

筋肉の柔軟性は、マッサージをすることで高まります。しかし、その効果は一時的になります。筋肉の柔軟性を維持するためには、継続的にストレッチすることが必要なため、そのストレッチ法も同時に学んでいきます。

- 講座内容：①機能解剖的筋肉の働き ②足に関係する経絡とツボ
③なぜ前屈・開脚が必要なのか、その理論と効能
④筋肉のほぐし方と伸ばし方 ⑤ほぐした筋肉を維持するストレッチ法



日時：11月14日（水）13：00～17：30

費用：18,000円

今回この講座は、日本タイマッサージ協会入会金15,000円がOFFとなります。

持ち物：動きやすい服装、筆記用具

この講座修了者は、前屈開脚改善セミナー・トレーナーコースが受講できます。
トレーナーコース修了者は、前屈開脚改善セミナーを開講できます。