

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・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・むくみを改善する手技を学びます。

筋肉の柔軟性は、マッサージをするすることで高まりますが、その効果は一時的になります。柔らかくなった筋肉の柔軟性を維持するためのストレッチ法も同時に学んでいきましょう。

講座内容：①機能解剖的筋肉の働き ②足のアトミートレインと経絡
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：2月14日（水）13：00～17：30

費用：18,000円

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。