

筋トレ・ストレッチセミナー動画&音声

この度は、筋トレ・ストレッチセミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

<http://curehouse.jp/blog/muscle/>

パスワード muscle

このセミナーでは、以下の内容が収録されています。

■セミナー内容 第1部 約1時間25分

1. 筋トレとストレッチの違いについて

- 筋トレとは？
- ストレッチとは？
- 筋トレとストレッチの力の関係
- 筋トレとストレッチの呼吸の関係
- 呼吸による筋トレで得られる筋肉の状態
- 良い筋肉の理想形とは？
- 皮膚と筋肉と脂肪の違いについて
- 脂肪のむくみの違いについて
- むくみが溜まる条件について
- むくみはどこから産まれるのか？
- むくみがなくなる時にはそのむくみはどこへ行ってしまうのか？
- 脂肪がつく条件について
- 脂肪を抜かなければならないような状態とは？
- むくみや脂肪がたまる本当の理由
- 筋肉の役割について
- 内臓脂肪について
- 脂肪やむくみが溜まるような筋肉に対する重要なアプローチ

- 多くの治療家が筋肉に対するアプローチで大きな間違いを犯すポイント
- 腰痛や肩こりで絶対にやってはいけない施術方法
- むくみや脂肪がたまっている筋肉に対する始めのアプローチ
- 筋トレもストレッチも行う前にやるべき重要なこととは？
- 知らなければならない動きのごまかし方
- 筋トレやストレッチができる状態になったかどうかの見極め方

2. 身体に良い運動と悪い運動

- 健康のために行っている運動のワナ
- あなたにとって良い運動と悪い運動の見極め方
- 効果の上がる運動方法
- 耳を傾けなければならない身体からのサインを探せ
- 最もあなたに必要な運動とは？
- 続けていても効果のない運動の考え方について
- 誤った良い運動の選択ポイント
- 動かせていない筋肉の近未来について

3. 筋力不足（筋トレが必要）の場所を探し出す方法

- 筋力と太さや細さの関係性
- つらい運動で見つけなければならない身体のサインについて
- 運動音痴とは？
- 運動音痴を克服する方法
- ゆっくり運動すればするほど見えてくるあなたの筋肉チェック方法

4. 筋肉や関節が固まっている（ストレッチが必要）場所を探し出す方法

- ストレッチを必要としている2つのポイント
- ストレッチで痛めてしまう典型パターン

5. 続けて良い運動と良くない運動

- 性格と運動レベルの考え方
- 運動方法を選ぶための重要ポイント

- 理想を実現するための運動の選択基準
- やれる運動を徹底してやっていると得られるものもある時もある
- 最短で目標達成するための運動方法

質問 1 弱っている筋肉を運動できるようにするための準備段階での呼吸法について？

質問 2 早い呼吸とゆっくりの呼吸の使い分けについて

質問 3 伸びきっている筋肉に対するアプローチ法は？

質問 4 むくみの場所は自分でもわかるのか？

質問 5 むくみと痛みはイコールですか？

質問 6 中学生の娘のふくらはぎの痛みについて

質問 7 寝る体力について

■セミナー内容 第2部 約1時間20分

6. どのような運動があっているのかの判断法

- 誤った運動法で最も危ないパターン

7. いつどんなタイミングで何をしたらよいのか？

- どのような筋肉にしていくにも欠かすことのできない3つの要素
- 筋肉をつけていくための運動と食事の絡ませ方
- 食事は運動の前と後とどちらが良い？
- スポーツのための食事のタイミング
- 筋トレやストレッチのための食事のタイミング
- 筋肉の目的に沿った栄養補給

- 『食直後に寝てはいけない』という都市伝説について
 - 健康情報で効果が得られないところの考え方
8. 筋トレやストレッチをしてはいけない状態と、して良い状態の違い
- 筋力が落ちた時に真っ先に必要な運動とは？
 - 筋トレをしていると必ず訪れるもの
9. アイソメトリックなストレッチとアクティブなストレッチの違い
- 可動域を広げるストレッチと活用しやすいストレッチ
 - 柔軟性を上げるだけでは筋肉の作用としては半人前
10. 筋トレによる自分の適正量・負荷の判断法
- スポーツをやっていく上には筋肉痛は仕方ないもの
 - 『運動不足だから運動して筋肉痛が出た』は間違い
 - 運動して筋肉痛になった筋肉の取り扱い方法
 - 筋肉の弱いところだけを鍛えていくとどうなるか？
 - 鍛え続けた筋肉を使わなくなった場合の末路
 - 筋トレをし始めたことで筋トレしてなかったところが痛み出す理由

質問 8 階段を上がる時に前足がつかなくなる時に必要な運動法

質問 9 静的と動的なストレッチはどちらもやった方が良い？

質問 10 筋肉痛になったらストレッチをすればいいのでは？

- 運動後ストレッチして良いタイミング・悪いタイミング
- ストレッチ中の『伸びてる』とか『痛い』は超危険
- ストレッチにポーズは関係ない

質問 11 筋肉痛になったらお風呂で温めてはいけないのか？

質問 12 年を取ると筋肉痛の回復が遅くなるは本当？

質問 13 運動当日痛みなく、翌日痛みが出る場合の対処法は？

質問 14 運動後に入浴して調子が良くなることは？

質問 15 遅れて出てくる筋肉痛について

質問 16 反動をつけるストレッチは良くないのか？

■セミナー内容 第3部 約1時間21分

1 1. 身体各箇所による筋トレとストレッチの動きについて

1 2. 年を重ねても快適に暮らせる筋肉量と柔軟性について

- 筋トレやストレッチを行うために最も重要なポイント
- 筋肉は年齢問わず作りかえることが可能
- 今の生活を何も変えずに何の問題も起きない肉体を手に入れる方法
- 理想の生活に見合った肉体作り
- 今の生活で問題になっている症状を改善する秘訣

1 3. 高齢者になっても健脚でいられる筋トレ・ストレッチ法

- 健脚を作るために最も重要な要素とは？

1 4. 疲れをため込まないための筋トレ・ストレッチ法

- 疲れる作業・行動・行為をするときに必要な要素とは？
- 脳の疲労と肉体の疲労は別物
- 肉体的な疲労を取り除く方法
- 脳の疲れを取り除く方法
- 脳と肉体の比率が運動の割合
- 忙しい中でも疲労回復していくためのコツ

15. 疲労を起こさないための生活習慣に筋トレやストレッチを組み込む方法

- 疲労を起こさないためのバランス関係とは？

16. 夏場起こりやすいこむら返りを予防する運動法

- こむら返りを起こす4つの条件
- 筋肉がつる理由
- こむら返りがすぐ治まる人といつまでも治まらない人の違いとは？
- こむら返りがいつまでも治まらなるとどうなるか？
- 栄養は食べれば吸収されるわけではない
- こむら返りを起こさないためのコツ

17. スポーツ選手が引退後に知っておきたい健康維持法

- スポーツをやっていた肉体を活用できる職業とは？
- 現役引退後の運動した後の飲酒による弊害
- 運動選手の飲酒や喫煙の問題点

18. 何十年も前にスポーツ経験をしている身体再生法

- スポーツ引退後の身体の不具合を最も簡単に回復させる方法
- 一番身体を締め付けている筋肉や関節はどのように作られたか？

19. 坐骨神経痛の痛み解消法（お尻、太ももの裏、太ももの内側、ふくらはぎ、土踏まず、足の指）

- 2つの坐骨神経痛とは？
- 梨状筋の場所について
- 梨状筋症候群の代表的な症状
- 根性坐骨神経痛の代表的な症状
- 梨状筋症候群が現代社会で増えている要素
- 梨状筋症候群の手っ取り早く改善するための運動方法
- 根性坐骨神経痛を自力改善することが難しい理由

20. しびれ、痛み、冷たさを改善できるストレッチ法

- 痛みが出た時にまず行う方法とは？
- アイシングで痛みが強くなった時の対処法
- 2種類のしびれの原因を見極める方法

2 1. デスクワークで首や肩がつかなくなった時の運動法

- デスクワークで背中から頭にかけての痛みを対処する運動方法
- 首の筋トレの注意ポイント
- 首の筋トレ上級編
- 四つんばいになれない人の首の筋トレ方法
- 首の前側の筋トレの失敗方法

2 2. 目や頭の痛みが出る人の解決方法

- 目と頭が同時進行で症状が出る人のパターンについて
- 体内の流れを作る気血水（き・けつ・すい）で考える
- 頭が膨張感を感じる時の状態について
- 血を増やすための運動方法について

2 3. 顎や首・肩の凝りをスッキリさせる運動法

- そもそも人体にはコリがない
- 通常感じているこりを作っているものとは？
- こりがなかなか治らない理由
- こりを改善するための唯一の方法

質問 17 身体からのサインが意味することとは？

質問 18 首の筋トレと腕立てキープで首の筋トレが一石二鳥になるか？

質問 19 腕の骨折後の固さをほぐす方法とは？

質問 20 肩の圧迫運動は筋力不足にも効果的か？

質問 21 肩の圧迫運動の後に筋肉を緩める必要があるか？

質問 22 腹筋背筋が続かないけれど、続けた方が良い運動か？

質問 23 お腹に脂肪がついている場合腹筋背筋運動が必要なのでは？