

個別具体的な運動法セミナー動画&音声

この度は、個別具体的な運動法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/exercise/>

パスワード exercise

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57分

1. 急性期と慢性期の見極めと運動法
2. 安静にした方が良い痛みと動いた方が良い痛み
3. 痛くなった時の対処方法

■セミナー内容 第2部 約1時間10分

4. 痛みを残さない運動方法とストレッチ方法
5. 筋力強化に必要な負荷のかけ方
6. 固まった筋肉を柔らかくするには？
7. 季節ごとの体調管理における運動法

■セミナー内容 第3部 約1時間30分

8. 同じような痛みを繰り返す運動の癖の治し方
9. ぎっくり腰のような自由に動けない痛みの時に回復させていく運動法
10. 年々階段を上がると息が上がる時の克服法
11. 長時間歩きまわる時の腰痛予防法
12. 腰痛や膝の痛みの改善法と予防法
13. 将来寝たきりにならないために必要な足腰の運動法
14. 肩コリや首の痛みの改善法と予防法
15. 首回しの方法

16. 耳鳴りやめまいの改善法と予防法
17. 運動・食事のし過ぎや取りすぎとはどの程度を指すのか？

■セミナー内容 第4部 約1時間26分

18. 関節に必要な脂肪分を吸収させるには？
19. しびれに対する運動法について
20. 個人個人に見合った適切な運動量とは？
21. 身体をコントロールする上でどのぐらいの細分化が必要なのか？
22. 身体各所の鍛え方とストレッチ法
23. 運動前の運動と運動後の運動
24. 腹式呼吸について