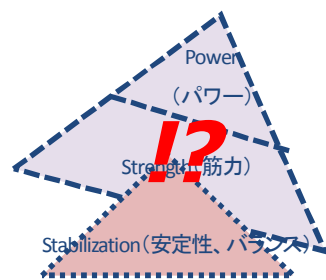




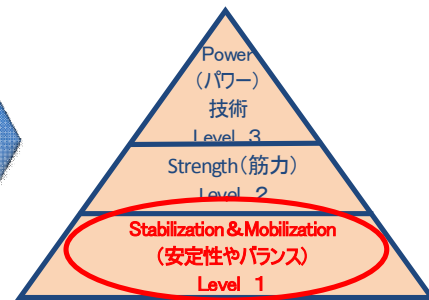
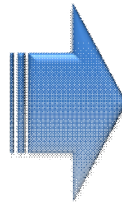
スポーツ選手から介護予防のためのファンクショナルトレーニング

【セミナー(2時間コース)】 開催！

— レッドコードを使用したアプローチメソッド —



安定性、バランスが整っていないと、パフォーマンスを発揮する土台が不安定になり、様々な障害がでます。



土台が安定していると「ピラミッドは横に大きく高く」積み上げられ、パフォーマンスアップが容易に行えます。

【開催概要】

開催日/ **(弊社HPにてご確認ください。)**

主催/ ウェルレックス株式会社

会場/ フィジオセンター **(弊社HPにてご確認ください。)**

(東京都虎ノ門3-7-14 AMビル3F TEL. 03-6402-7755)

時間/ 午前9時30分(受付)、午前10時~午前12時

内容/ 「基本トレーニング理論」、「レッドコードトレーナーの基本的使用方法」、「ロープの軌跡が身体に及ぼす作用」、

「レッドコードを用いた基本的エクササイズ(トレーニング)」、「レッドコードを用いた基本的コンディショニング」

講師／長年にわたって日本やアメリカでエリートアスリートを中心に、ケガの予防やパフォーマンス向上のために活動しているスペシャリスト集団



山口 英裕(やまぐち えいゆう)
国士館大学および浜松医療学院非常勤講師
NATA公認および日本体育協会アスレチックトレーナー
JATI公認上級トレーニング指導者
米国タイトリスト公認ゴルフフィットネスインストラクター



中野 大介(なかの だいすけ)
元ラグビー日本代表
BITSプログラムコーディネーター

日本体育大学卒業
オールドドミニオン大学大学院 修士課程修了

※渡米中は、NFLやサッカーアメリカ代表トレーナーとして活躍。
帰国後、Jリーグチームのトレーナーやオグシオや久松久子など
様々なトップアスリートのコンディショニング指導を行う。
翻訳家(大修館書店ほか)としても活躍。

BITSを通じてプロアスリートやオリンピック選手から学生まで
数多くのアスリートのコンディショニングを担当し、
一般人のパーソナルトレーニング指導(特にメタボ対策・
ダイエットや膝関節前十字靭帯損傷手術後)に定評がある。

BITSのプログラム開発・普及活動に携わる。

諸事情により変更する場合があります。

対象／スポーツ選手を指導されている方、選手、スポーツ選手に携わるアスレチックトレーナー、
ストレングスコーチ、PT、柔道整復師ほか

受講料／2,000円

定員／20名(要予約、定員になり次第締切とさせていただきます)

なお、最低開催人数10名に達しない場合は、次回に順延させていただきます。

申し込み&問い合わせ／株式会社ウェルレックス 担当：黒岡、殿村

〒276-0031 千葉県八千代市八千代台北17-6-16

TEL：047-485-8474 FAX：047-750-0555

E-mail：info@well-lex.co.jp

http://www.well-lex.co.jp/

スポーツ選手のための『ファンクショナルトレーニング』について

このセミナーには、ベーシックコースおよびアドバンスコースもあります。
各コース修得されると、以下のような対象に対して指導することができるようになります。

◆ベーシックコース

ご自身の指導されているスポーツ選手の方、一般の方にレッドコードを用いた指導を行うことができます。

◆アドバンスコース

原則として、ベーシックコースの修了者に対し受講が認められ、このコースを修了すると、ベーシックコースを受講されたい方に対し、指導を行うことができます。

いずれの場合も、詳細については、(株)ウェルレックスまでお問い合わせ下さい。