

# 2月イベント



## 白石トレーナー月例セミナー vol.2

### 「ストレッチ実技編」について

◎あなたの**ストレッチ**が**必要な筋肉**は？

骨格、関節可動の評価

◎**静的**ストレッチ（筋節を増やす方法）

自分に適している方法を探す。

同じ筋肉でも人によってストレッチのやり方は違う。

色々なやり方を試す。

**何を考えて**行うか？関節の主動、筋肉の（起始、停止）付き方。

◎**動的**ストレッチ（ウォームアップ）

**五十肩、股関節、膝関節**に**問題がある人**のストレッチのやり方。

※前回の質問から、アイシングとアイスバスについて。

■日時 2月23日(水・祝) 16:00~17:00

■場所 9F 第3スタジオ

■対象 どなたでも（モーニング会員を除く）

■料金 **無料**

■定員 15名

■予約 当日 9F ジムカウンター

■担当 白石（シライシ）トレーナー