

佐藤晃一ATCによる
最新エビデンスに基づいた
トレーニングセミナー

TRY トライ・ワークス
WORKS For the Best Athletes Only

TRY トライ・ワークス
WORKS オンデマンドセミナー 配信中



マスターしたい便利なエクササイズ

ローオブリークシット

デッドバグ

ローオブリークシット (Low Oblique Sit) とデッドバグ (Dead Bug) は、私がトレーニングやリハビリにおいて頻繁に利用する効果的なエクササイズです。これらのエクササイズに対するクライアントの反応を観察することが、『評価と再評価の過程』に着目をするきっかけとなりました。このセミナーではエクササイズの方法と効能、他のエクササイズとの関係性や難易度の調整方法をご紹介します。

アスレティック・トレーナー 佐藤 晃一

こんな方にオススメ！

- ▶ 最新のエビデンスに基づいたトレーニングを、習得したい方
- ▶ 患者・クライアントの機能改善方法を、さらに知りたい方
- ▶ 評価と再評価によって、運動処方の効果測定方法を学びたい方

お問い合わせ：有限会社トライ・ワークス

動画視聴ページ <http://tryworks.co.jp/workshop/210712.html>

電話 03-3288-0141

メール workshop1@tryworks.co.jp

