

Redcord



スタビリティ研究会 主催 **医療系コース**

第62回 **Medical Basic Course**

(マンツーマン エクササイズ)

対象：解剖学、神経学、運動学の知識のある方
原則リハビリテーション関連の国家資格保持者

設備：レッドコード2台以上のワークステーションを使用

内容：レッドコードの特徴を理解し、臨床効果をグレードアップさせる技術の習得を目的としています。医療機関等の運動療法にレッドコードを導入している方にお勧めです。

1. レッドコードの起源と研修体系

2. レッドコード エクササイズのポイント

- ① Passive to Active 疼痛の自己コントロール、筋力低下していても自動運動
- ② With Redcord (not VS OO)
- ③ 運動制御に適したスタビリティの獲得

3. レッドコードの操作とリスク

- ① 操作 ; ロック&リリース・Suspension Point
- ② リスク ; 運動方向による本体の傾き・自主トレの向き・強度

4. レッドコードの8つの特徴の詳細説明と実技

- ① リラクゼーション
- ② 同一の運動軌跡
- ③ 選択的運動
- ④ 全身の関節運動
- ⑤ 難易度調整
- ⑥ 混乱しない運動制御
- ⑦ 対象の能力にマッチ
- ⑧ 第3の手

5. レッドコードの臨床実技

- ① 疼痛を自己コントロールした股関節可動域練習、骨盤大腿関節とインピンジ回避
- ② 筋力低下した筋の速い収縮運動・膝関節最終伸展
- ③ 肩甲上腕関節のインピンジ回避、関節包内運動、肩甲帯筋のストレッチ
- ④ ロープリリースによる交互運動と左右均等化運動
- ⑤ 座位バランス、立位バランス練習
- ⑥ 仰臥位腰部下肢リラクゼーション

日時 **2022年6月26日(日)** 受付 8:30 研修 9:00~17:00

会場 **インターリハ株式会社 本社セミナールーム**
JR京浜東北線 上中里駅 徒歩1分 (マルエツの上)

参加費 **19,250円 (資料代金を含む)**

修了証 **スタビリティ研究会より発行**

申込み **スタビリティ研究会のホームページから
スマートフォンのメールを登録アドレスに使用しないでください**

