

TRIGGERPOINT™による体のケア セルフコンディショニングセミナー

有明会場 6月11日(日) 14:00~15:00

<セミナーの内容>

TRIGGERPOINT™を用いたスキー競技におけるセルフコンディショニングセミナー。スキー競技をするにあたって効果的なセルフコンディショニングの方法をTRIGGERPOINT™を使用して解説します。

What's TRIGGERPOINT™ ?

トリガーポイント™は米国で開発された新しいコンセプトのセルフケア製品です。
フォームローラー製品等を使用することで自分自身の体のコンディションを確認できます。
特に運動前に使用することによって、筋肉の動きを最適レベルまで引き上げて体のバランスを整えます。

トリガーポイント™セルフケア製品を使用し、筋膜や筋肉の状態を改善することができます。
また、血液の循環が良くなり健康的な体の基礎をつくることができます。

バイオメカニクスの専門家であるキャシディ・フィリップは、**筋膜の癒着(トリガーポイント)**が原因で体の機能障害が起きることを発見し、筋膜のコンディションを改善させることで身体をより快適に動かせることを様々な実例から確認しました。

その後繰り返し研究を重ねることでTRIGGERPOINT™を開発するに至り、特許製品として数々のアスリートやスポーツ愛好家に使用されています。



TRIGGERPOINT™ 創始者
Cassidy Phillips

堀江 紘平

(ほりえ こうへい)

ミュラージャパン株式会社

セールス部所属

TRIGGERPOINT™パフォーマンス

セラピーLEVEL 1 修了

