

解剖学・バイオメカニクス

人体の構造と機能を理解することはトレーナー活動の基盤となる一つです
自分のトレーニングスキルはもちろん、お客様への運動効果をさらに高めることができます

骨構造	骨の数 骨の役割 区分 関節 肩甲骨上腕リズム 脊柱の分類
筋構造	骨／腱／筋の関係 運動単位 サルコメア 固有受容器 筋形状と名称 各TYPEの筋線維特性
筋の活動様式	短縮性筋活動 伸張性筋活動 等尺性筋活動 スティッキングングポイント
運動連鎖	クローズドキネティックチェーン オープンキネティックチェーン てこの原理 関節の種類

基本面と軸

矢状面・前額面・水平面・対角面
矢状軸・前額軸・水平軸・垂直軸
動きの名称

多用する 筋と関節

大筋群
アウターマッスル
インナーマッスル
肩／膝

安全管理

ウエイトベルト
パワーグリップ

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール