

# Redcord



スタビリティ研究会 主催 **医療系コース**

【東京開催】

## 第75回 **メディカル ベーシック コース** (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

講師：レッドコード国際インストラクター Certified Neurac Practitioner 山本 泰三

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 リラクセーション
  - 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 ロープリリーサー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セーション

日時 **2024年5月26日(日)** 受付 8:45 研修 9:00~17:00

会場 **東京衛生学園専門学校** JR京浜東北線「大森駅」徒歩5分

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お願いいたします。**

