

ランナー・トライアスリートのための シンスプリントの痛み改善&予防トレーニング

【期日】 2024年11月30日(土曜)
20:00-21:00

【主催】 福岡県トライアスロン連合

【場所】 ZOOMオンライン
※録画配信あり

【参加費】 FTU会員 2000円
学生 1000円
一般の方 3000円



【内容】

ランニングなどの長距離種目、またはジャンプなどの動きがある競技で起こるスネの痛み、通称シンスプリント。講義の中ではどのような走り方、動きがシンスプリントに繋がるのか、痛みがある場合はどのような対処、予防トレーニングを行うべきかを指導者はもちろん一般の方にもわかりやすく説明し、実践して頂きます
日程が合わない方は後日録画で視聴も可能です。

【申し込み】

こちらのフォームから申し込みください

<https://form.run/@yahoo-07Xt1G7H8uZrYZptt4RZ>

問い合わせ triacademia@yahoo.co.jp

【締め切り】 11月29日

【講師】

樋口玲士 コンディショニングトレーナー

- ・JTU公認中級指導者
- ・米国FitArc公認ランニングアセスメントスペシャリスト
- ・ドイツIFCO認定ストレングス&コンディショニングトレーナー
- ・2018年トライアスロン世界選手権エイジ部門日本代表選手

普段はアスリートから高齢者まで身体の痛みの改善、運動機能改善などを指導しています。