



各個人の”現在の”状況を確認する

第11回Kinetikos メンバーミーティング

WHY?

HOW?

WHAT?



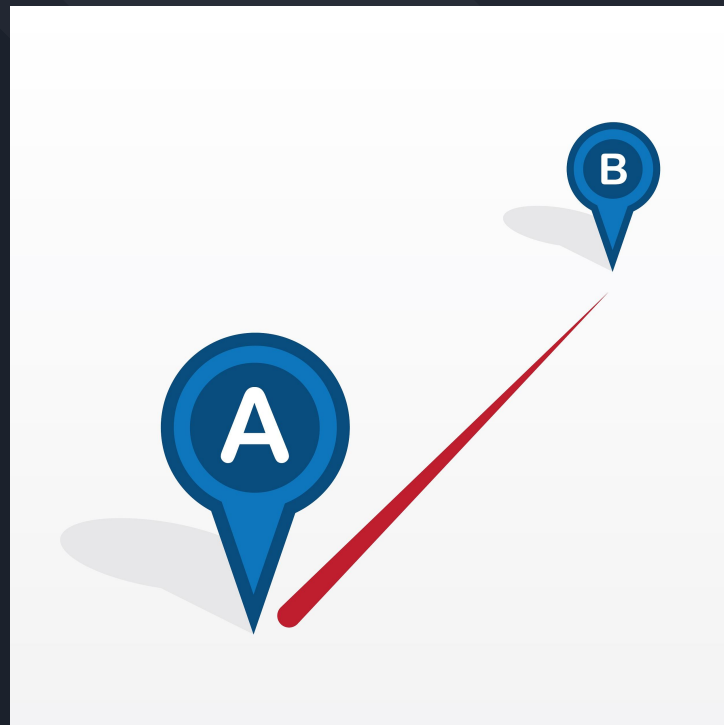


なぜチェックしているのか？
(この人はなぜあなたのところに来ているのか？)

WHY?

ベースライン: 基準線

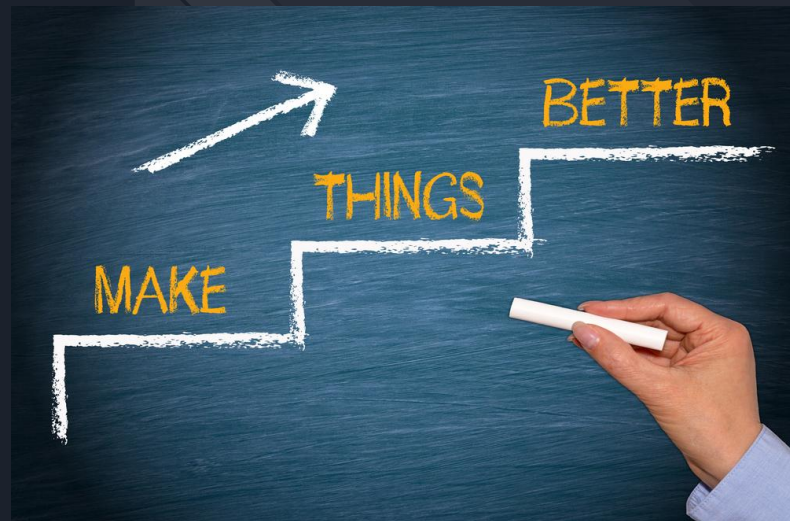
- Bに到達するための計画を作成するためにAを決定する



WHY?

参照

- 変化を追跡するための比較対象として



WHY?

彼らは何が”できる”のか

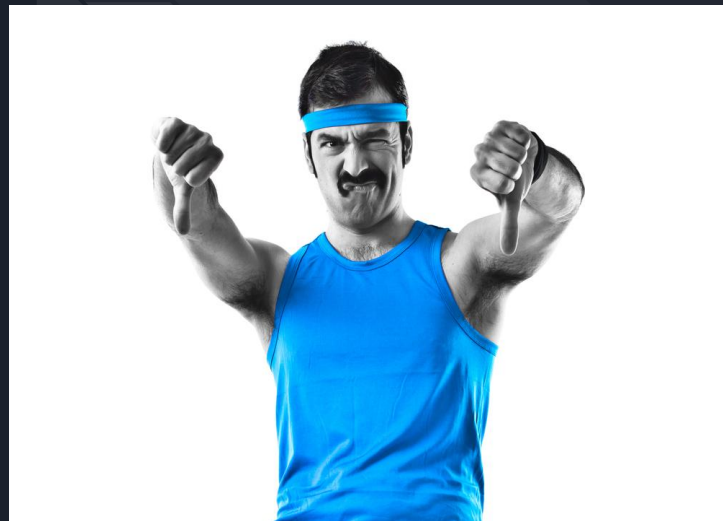
- 強みを利用する



WHY?

彼らが行ってはいけないのは何か？

- 怪我の可能性のある活動を避ける



WHY?

要因を確認する

- 怪我／または痛み
 - 職業の専門性
 - 痛みは難しい！
- 機能不全





私達はそれらをどのようにして行っているのか？

HOW?

- 能動的な孤立化した関節可動域
- 受動的な孤立化した関節可動域
- 部位的な筋テスト



HOW?

- 基礎的運動パターン
 - 単純な動き - 変動性の少ないもの
- グローバルな運動のキャパシティ
 - 複雑な動き - 変動性の高いもの



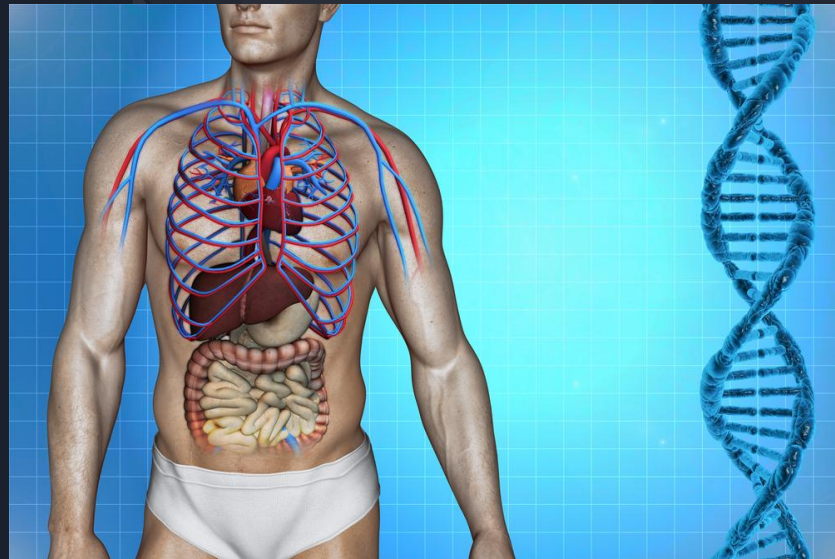
HOW?

- 生理学的なマーカー
 - 関節弛緩性
 - 筋力
 - パワー
 - 静的バランス
 - 動的バランス
 - SAQ



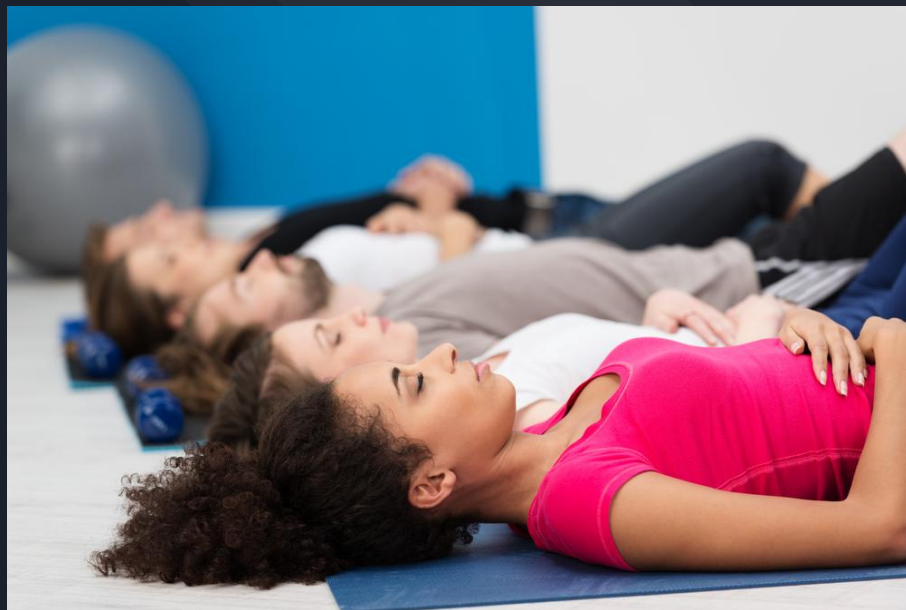
HOW?

- 生理学的なマーカー
 - 血圧
 - 心拍数の回復
 - 安静時心拍数
 - 無酸素閾値
 - 一定の時間または距離における設定された強度での平均心拍数
 - 形態学



HOW?

- 神経学的パフォーマンス
- 呼吸のメカニクス
- 静的姿勢



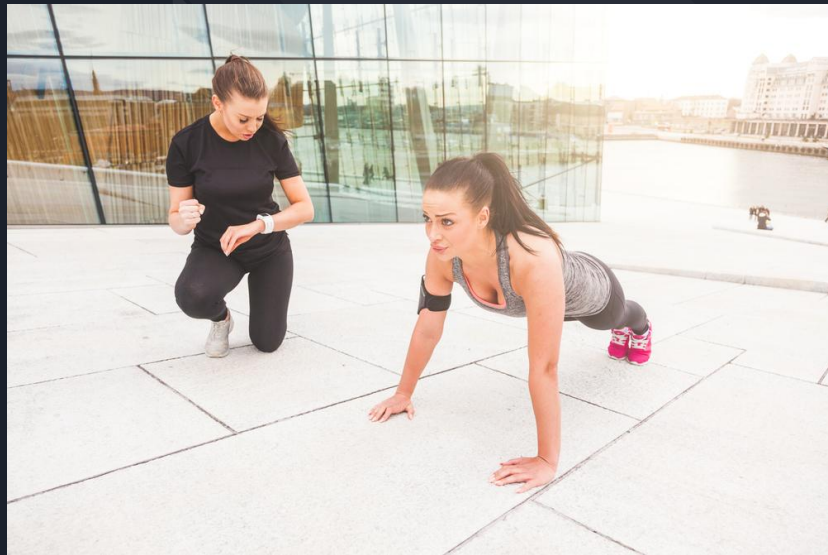


これらのデータをもとに私達は何をするのか？

WHAT?

環境を作る

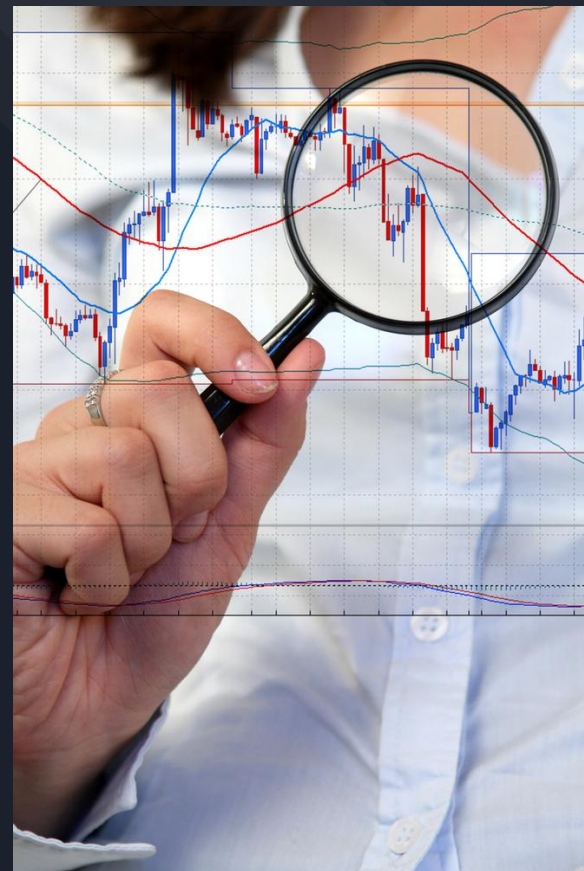
- エクササイズ処方 & プログラミング
- 徒手療法のテクニック選択



WHAT?

モニタリング & 適合

- リンゴはリンゴと比較する
- 適切なタイムライン
- 前に進むタイミング





全ての人が同じ方法でチェックされるべきなのか？

