

# Halmek向け HIRONOBA® METHOD

## コース内容

### | Basic

- ・ 足指機能
- ・ 足の解剖学
- ・ 置性系メカニズム
- ・ 写真の撮影
- ・ 足底圧測定分析
- ・ 足指変形
- ・ 姿勢の解剖学
- ・ 姿勢反射
- ・ 姿勢分析

### | Advance

- ・ ひろのば体操の正しい方法
- ・ バランステストの正しい方法
- ・ 靴の選び方
- ・ シューレーシング
- ・ 機能性靴下
- ・ ひざ痛の機序
- ・ 転倒の機序
- ・ 肩関節周囲炎の機序
- ・ モートン病の機序
- ・ ハイアーチと扁平足
- ・ 足の計測法
- ・ 靴の解剖学
- ・ サイジング
- ・ シューマッサージ
- ・ 理想姿勢のためのウォーキング法
- ・ 腰痛の機序
- ・ 冷え、むくみ、静脈瘤の機序
- ・ 足底腱膜炎の機序
- ・ 魚の目、タコの機序
- ・ O脚とX脚

