

慢性腰痛のある低体力の人

関連性のあるアセスメント結果

- 右脚の発火順序の乱れ
- 右股関節伸展力が、左側に比較して大幅に弱い
- 左側ハムストリングスの静的筋長が右側に比較して大幅に短い
- 壁を使っのヒップヒンジにおいて骨盤の左側へのトランスレーション有り

1週目から4週目まで

モビリティ&アクティベーション（トレーニング前に行う。可能な限り毎日実施）

| エクササイズ | レップ数 | コメント |
|----------------------------------|------|-------------------|
| 後ろ足を挙上しての股関節屈筋モビリゼーション・アームドライブ | 10x | |
| ヨガプレックス | 5x | |
| ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL | --> | 2x12 左脚 1x8 右脚 |
| 側臥位クラム | 10x | |
| 発火の順序コレクティブテクニック（矯正テクニック） | 8x | 右脚のみ |

エクササイズ後の軟部組織ワーク（エクササイズ直後に実施）

| エクササイズ | レップ数 | コメント |
|----------------|------|-------------|
| スプリットスクワット EQI | ~1分 | |
| 仰向けシングルレッグ | 30秒 | 左脚2x / 右脚1x |
| ハムストリングス ストレッチ | | |

レジスタンストレーニング

1日目 (1週目から4週目まで)

| 順序 | エクササイズ | テンポ E//C//I | | | | | コメント |
|----|------------------------------|----------------|------|------|------|------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | フロアブリッジ | 3012 | 2x12 | 3x12 | 3x15 | 3x15 | 膝上にミニバンドを装着 必要に応じ、股関節の前面に 柔素材の軽いウェイト使用 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | ダンベル ステップアップ | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x12 | 3x12 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | スクワット トゥ ロー (足底を床につけて) | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x15 | 3x15 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2日目 (1週目から4週目まで)

| 順序 | エクササイズ | テンポ E//C//I | | | | | コメント |
|----|------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | 壁を使っての ヒップヒンジ | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x12 | 3x12 | 小さい可動範囲から始め、骨盤左 へのトランスレーションを矯正。 腰部のアーチを保ち下腿部は床か ら垂直。負荷を必要とする際は、 胸の前に重りを抱える。 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | TRX ハムストリングス ランナー | dynamic | 2x30秒 | 3x35秒 | 3x40秒 | 3x45秒 | フォームをしっかりと観察する |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | コントララテラル ブル ウィズ ニードライブ | 2111 | 2x12 | 3x12 | 3x15 | 3x15 | ホップなし |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

慢性腰痛のある低体力の人

関連性のあるアセスメント結果

- 右脚の発火順序の乱れ
- 右股関節伸展力が、左側に比較して大幅に弱い
- 左側ハムストリングスの静的筋長が右側に比較して大幅に短い
- 壁を使っのヒップヒンジにおいて骨盤の左側へのトランスレーション有り

5週目から8週目まで

モビリティ&アクティベーション（トレーニング前に行う。可能な限り毎日実施）

| エクササイズ | レップ数 | コメント |
|----------------------------------|------|-------------------|
| 後ろ足を挙上しての股関節屈筋モビリゼーション・アームドライブ | 10x | |
| ヨガプレックス | 5x | |
| ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL | --> | 2x10 左脚 1x8 右脚 |
| 側臥位クラム | 10x | |
| 発火の順序コレクティブテクニック（矯正テクニック） | 8x | 右脚のみ |
| バードドッグ | 5x | 各サイド5回ずつ交互に |

エクササイズ後の軟部組織ワーク（エクササイズ直後に実施）

| エクササイズ | レップ数 | コメント |
|----------------|------|-------------|
| スプリットスクワット EQI | ~1分 | |
| 仰向けシングルレッグ | 30秒 | 左脚2x / 右脚1x |
| ハムストリングス ストレッチ | | |

レジスタンストレーニング

1日目 (5週目から8週目まで)

| 順序 | エクササイズ | テンポ E/C/I | | | | | コメント |
|----|--------------------------------|--------------|------|------|------|------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | ヒップスラスト | 3012 | 2x12 | 3x12 | 3x15 | 3x15 | 膝上にミニバンドを装着 必要に応じ、股関節の前面に 柔素材の軽いウェイト使用 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | シングルレッグ ケーブルRDL | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x10 | 3x10 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | オフセット ダンベル ステップアップ 同側 | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x10 | 3x10 | フォームをしっかりと観察する |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2日目 (5週目から8週目まで)

| 順序 | エクササイズ | テンポ E/C/I | | | | | コメント |
|----|-------------------------|--------------|------|------|------|------------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | プルスルー | 3011 | 2x12 | 3x12 | 3x12 | 3x12 | 小さい可動範囲から始め、骨盤左 へのトランスレーションを矯正。 腰部のアーチを保ち、 下腿部は床から垂直。 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | スプリット スクワット トウ ロウ | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x10 | 3x10 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | TRXヒッププレス | 2011 | 2x8 | 3x8 | 3x10 | 3x AMAP | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

慢性腰痛のある低体力の人

関連性のあるアセスメント結果

- 右脚の発火順序の乱れ
- 右股関節伸展力が、左側に比較して大幅に弱い
- 左側ハムストリングスの静的筋長が右側に比較して大幅に短い
- 壁を使っのヒップヒンジにおいて骨盤の左側へのトランスレーション有り

9週目から12週目まで

モビリティ&アクティベーション（トレーニング前に行う。可能な限り毎日実施）

| エクササイズ | レップ数 | コメント |
|----------------------------------|------|-------------------|
| 後ろ足を挙上しての股関節屈筋モビリゼーション・アームドライブ | 10x | |
| ヨガプレックス | 5x | |
| ハムストリングスと股関節のモビリゼーション サポート付きのRDL | --> | 1x10 左脚 1x8 右脚 |
| シーテッドクラム | 15x | |
| フロアーブリッジ | 15x | |
| バードドッグ | 5x | 各サイド5回ずつ交互に |

エクササイズ後の軟部組織ワーク（エクササイズ直後に実施）

| エクササイズ | レップ数 | コメント |
|----------------|------|------|
| スプリットスクワット EQI | ~1分 | |
| 仰向けシングルレッグ | 30秒 | |
| ハムストリングス ストレッチ | | |

レジスタンストレーニング

1日目 (9週目から12週目まで)

| 順序 | エクササイズ | テンポ E//C/I | | | | | コメント |
|----|-------------------------------|---------------|-------|-------|-------|------------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | ゴブレットスクワット | 3012 | 2x12 | 3x10 | 3x10 | 3x8-10 | 膝上にミニバンドを装着 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | ストレートバー シングルレッグ ケーブルRDL | 2011 | 2x12 | 3x12 | 3x10 | 3x10 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | ケトルベル スイング | explode | 2x20秒 | 2x25秒 | 2x30秒 | 2x35秒 | フォームが完璧で違和感が まったくない状態であれば、 矢状面でのみスイングを実施 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 4 | シングルレッグ ヒップスラスト | 2011 | 2x8 | 3x8 | 3x10 | 3x AMAP | 股関節伸展力にまだ左右差が ある場合は、右側のみ レップ、又はセット数を追加 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

2日目 (9週目から12週目まで)

| 順序 | エクササイズ | テンポ E//C/I | | | | | コメント |
|----|---------------------------------|---------------|-------|-------|--------|--------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | バーベルRDL | 3011 | 2x12 | 3x10 | 3x10 | 3x8-10 | 小さい可動範囲から始め、骨盤左 へのトランスレーションを矯正。 腰部のアーチを保ち、 下腿部は床から垂直。 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 2 | オフセット ダンベル ステップアップ 反対側 | 2011 | 2x10 | 3x10 | 3x8 | 3x8 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 3 | TRX ハムストリングス カール | 2011 | 2x8 | 3x8 | 3x8-10 | 3x10 | 可能な限り股関節伸展 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 4 | スクワット トゥ ロウ (つま先立ち) | dynamic | 2x30秒 | 2x40秒 | 2x40秒 | 2x50秒 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |