

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
- 壁を使って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

モビリティー＆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 ハムストリングス ストレッチ	30秒	左脚2x / 右脚1x

SYNERGY

BARBIZON 20 3F, 5-11-2 SHIROKANEDAI, MINATO-KU, TOKYO 1080071
PH : 03-5422-7100 EMAIL : CONNECT@SYNERGYCENTER.JP
WWW.SYNERGYCENTER.JP

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/I/C/I					コメント
			1	2	3	4	
1	フロアーブリッジ	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 口ウ (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/I/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 プル 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
- 壁を使って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

モビリティー＆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/I/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/I/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 トゥ 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
- 壁を使って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

モビリティー＆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	
フロアープリッジ	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/I/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/I/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 口ウ (つま先立ち)	dynamic	2x30秒	2x40秒	2x40秒	2x50秒	