

左膝に慢性痛のある活動的な人

関連するアセスメント結果

- 左足首の背屈に制限あり
- ボウラースクワット時左脚に制限あり（左股関節の屈曲時に骨盤右側挙上）
- 右股関節伸展力が弱い

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
足首背屈モビリゼーション	-->	2x12 左足首 1x8 右足首
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
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	
フロアーブリッジ	15x	膝上にミニバンドをつける
シーテッドクラム	10x	
シングルレッグ フロアーブリッジ	8x	右脚のみ
ヨガプレックス	5x	
スクワットモビリゼーション	5x	下腿部垂直

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	
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	8x	左脚のみ

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	プルスルー	3012	2x12	3x12	3x12	3x10	
2	ダンベル アンテリア ステップ トゥ ヒップヒンジ	2011	2x12	3x12	3x12	3x10	下腿部垂直
3	TRX ハムストリングス ランナー	dynamic	2x30秒	3x30秒	3x35秒	3x40秒	
4	コントララテラル プル ウィズ ニードライブ	dynamic	2x12	3x12	3x15	3x15	ホップなし

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	ボックス スクワット	2011	2x12	3x12	3x12	3x10	下腿部垂直 自体重負荷からスタートし 徐々に漸進 必要に応じボックスを高く
2	ダンベル ステップアップ	2011	2x12	3x12	3x12	3x10	下腿部垂直 膝に痛みのないように ボックスの高さを調整
3	ヒップスラスト	2011	2x12	3x12	3x15	3x20	必要に応じ、サンドバックや ボディバーのような軟素材の ウェイトを使用
4	RIP ピッチフォーク	dynamic	2x30秒	3x30秒	3x35秒	3x40秒	

左膝に慢性痛のある活動的な人

関連するアセスメント結果

- 左足首の背屈に制限あり
- ボウラースクワット時左脚に制限あり（左股関節の屈曲時に骨盤右側挙上）
- 右股関節伸展力が弱い

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
足首背屈モビリゼーション	-->	2x10 左足首 1x8 右足首
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
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	8x	
フロアーブリッジ	15x	膝上にミニバンドをつける
シーテッドクラム	10x	
シングルレッグ フロアーブリッジ	8x	右脚のみ
ヨガプレックス	5x	
スクワットモビリゼーション	5x	下腿部垂直

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	
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	8x	左脚のみ

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 (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	RDL (ダンベルおよび バーベル)	2011	2x12	3x10	3x8-10	3x8	
2	ダンベル アンテリア～ ポステリア ピボットステップ トゥ ヒップヒンジ	2011	2x12	3x10	3x8-10	3x8	下腿部垂直
3	オフセット ダンベル ステップアップ 同側	2011	2x12	3x10	3x8-10	3x8	下腿部垂直
4	ケトルベル スイング	dynamic	2x30秒	3x30秒	3x35秒	3x40秒	矢状面のみ

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	ゴブレット スクワット	2011	2x12	3x10	3x8-10	3x8	膝の痛みを避けるために必要 であれば高めのボックス使用
2	シングルレッグ ケーブルRDL	2011	2x12	3x10	3x8-10	3x8	TKEのためにゴムバンド使用 トップポジションでは、 完全な膝伸展を確実に
3	バーベル フロアーブリッジ	2011	2x AMAP	3x AMAP	3x AMAP	3x AMAP	上限60 kg. 負荷重量は一定 反復回数の向上を目指す
4	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

左膝に慢性痛のある活動的な人

関連するアセスメント結果

- 左足首の背屈に制限あり
- ボウラースクワット時左脚に制限あり（左股関節の屈曲時に骨盤右側挙上）
- 右股関節伸展力が弱い

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
足首背屈モビリゼーション	-->	1x12 左足首 1x8 右足首
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	-->	1x12 左脚 1x8 右脚
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	
ヒップスラスト	15x	膝上にミニバンドをつける
シーテッドクラム	10x	
ヨガプレックス	5x	
スクワットモビリゼーション	5x	
バードドッグ	6x	左右交互に

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	
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	8x	左脚のみ

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	相撲デッドリフト	2011	2x10	3x8	3x8	3x6	
2	オフセット ダンベル ステップアップ 反対側	2011	2x10	3x10	3x8-10	3x8	下腿部垂直
3	グルート・ハム レイズ	2011	2x10	3x10	3x8-10	3x8	
4	シングルレッグ リバースチョップ	dynamic	2x12	3x12	3x10	3x10	

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	フロント スクワット	2011	2x10	3x8	3x8	3x6	膝の痛みを避けるために必要 であれば高めのボックス使用
2	ダンベル シングルレッグ RDL	2011	2x10	3x10	3x8-10	3x8	トップポジションでは、 完全な膝伸展を確実に
3	バーベル ヒップスラスト	2011	2x AMAP	3x AMAP	3x AMAP	3x AMAP	上限60 kg. 負荷重量は一定 反復回数の向上を目指す
4	TRX クロスバランス ランジ ウィズ ホップ	dynamic	2x30秒	3x30秒	3x35秒	3x40秒	