

“テストはエクササイズであり、エクササイズはテストである。” ～ギャリー・グレイ理学療法博士

常に忘れないでいたいこと：ある個人のテストのために使用した活動は、その個人の機能を向上させるためのエクササイズとして使用することができる。同様に、ある個人のトレーニングのために使用されたエクササイズは、その個人の機能に関する価値のある情報を得るためのアセスメントツールとして使用することができる。

それぞれのプログラムは、各週2回の異なったプログラムを組み合わせた4週間のブロックで構成されています。1週間に2回以上の頻度でトレーニングを行う場合は、4週間以内に8セッションが完了してしまうため、完了後は、もう一度2週目のコラムから繰り返し、4週間のトレーニングを終了するようにしてください。

3つのタイプのトレーニングスケジュールをご紹介します。スケジュールは、可能なトレーニング時間、ボリューム、強度、十分な回復の時間等のバランスによって決定されます。

トレーニングを受ける人は、処方されたセット、レップを良いフォームで実行した時点で、あと1~2回程度分に加余力がない、と感じる程度の負荷を選択しましょう。

テンポはエクササイズの様々な段階に関連しています：

-E = エキセントリック

-I = アイソメトリック（コンセントリックの前に）

-C = コンセントリック

-I = アイソメトリック（次のエキセントリックの前に）

2012 = 2 秒エキセントリック、0 秒アイソメトリック、1 秒コンセントリック、2 秒アイソメトリック

Explode = 急速で爆発的な力を生み出す動き

Dynamic = 継続したリズムカルで動的な動き

AMAP = できるだけ可能な回数

あと1~2回程度であれば実施可能と感じられる最大限の回数

AMAN = 必要な回数をできるだけ