

## 膝蓋腱障害

アクティビティ	自覚的運動強度 (1-10 スケール)	タイムアンダーテンション (TUT)	回数	セット数	コメント
アイソメトリックス	5 - 7	45秒	3 - 4	4	各回の間に 1 分間の休憩
エキセントリック	6 - 7	出来るだけゆっくり	4 - 5	4	
ヘビースローレジスタンス	7 - 10	4-0-4	10	3	
プライオメトリック	8	出来るだけ早く	30秒	3	
スポーツ特化	7 - 8	**	**	**	TUT、セット数、回数はスポーツ次第

## 膝蓋大腿関節症

アクティビティ	自覚的運動強度 (1-10 スケール)	タイムアンダーテンション (TUT)	回数	セット数	コメント
グルートブリッジ	5 - 6	2-0-2	10	3	
クラム	5 - 6	2-0-2	10	3	
ニーサークル	2 - 3	ゆっくり	各方向 3	3	負荷・抵抗はなし
バンド膝伸展	5 - 7	2-0-2	10	3	
統合 - 片脚スクワット	5 - 6	2-0-2	10	3	スクワットの深さは、心地よく出来るが、チャレンジの度合いもある深さ。脛骨と体幹は平行。
統合 - ランジ	5 - 6	2-0-2	10	3	初めは症状のある膝を前脚にしてから。