

前十字靱帯損傷（トレーニング）

クワドセッティング



【目的】

大腿四頭筋（特に内側広筋）の筋力増強

【方法】

- ①仰向けまたは膝を伸ばして座り、膝の下にタオルを軽く丸めて入れる
- ②つま先を上に向ける
- ③膝の裏でタオルを潰すように下に押し付けて5～10秒キープする
- ④10回を1セットとして、1日2～3セット

スクワット



【目的】

荷重位での下肢支持性向上

【方法】

- ①足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ向きにする
※膝が内側に入らないようにする
- ②ゆっくりとお尻を後ろに引くようにして、膝を軽く曲げる
※膝がつま先より前に出ないようにする
- ③10回を1セットとして、1日2～3セット