

荷重	足の先だけ 1/3P 2/3P FWB			
膝屈曲範囲	90°	→ 110° ~120°	→ 130°	→ 130~150° → 正座
膝伸展範囲	-10°	-10° ~0°	0°	
ROM ex				
膝のお皿運動				
自動膝曲げ機械	0~90°	90~120°		
膝伸展	自重	重りを使って膝伸ばし		
膝屈曲運動	CPM:機械で	自分の力で可能な範囲		積極的に曲げる
下腿内旋運動				
自主膝屈曲運動	痛みの自制内にて開始			150° で終わり
coordination ex				
クーリング				腫れが引いたら終了
膝電気治療				内側の筋力が改善したら終
膝に力を入れる運動				内側の筋力が改善したら終
膝を伸ばしたまま足を上げる運動				
股関節を内外に動かす運動				
足首の曲げ伸ばし				
足にボールを当てて力を入れる				
膝を曲げる	自重	→ 重りあり		
チューブを二本使ったの膝のばし	45° <	→ 30° <→ 15° <		
スクワット				片脚スクワット
エアロバイク	負荷3	→ 負荷8~10		15min*2~3set
つま先上げ	両足	→ 片脚		
両足でできる運動	良いほうの足で	→ 両足で		
バランスボード	両方の足で	→ 片脚で		
つま先に体重をのせて方向転換				
片方の膝を曲げて前方に荷重をかける		30~45°	→ 60°	→ 90°
片方の膝を曲げて側方に荷重をかける			60°	→ 90°
階段昇降	10cm 20cm	→ 階段1足1段		30,40cmへ移行
膝曲げ歩き				
スケートの動き				
重りをつけての膝の曲げ伸ばし				5kg~
バランスシューズトレーニング				各動作時期に合わせて変更
Realine leg press	90° 屈曲可能で内旋ex			内旋角度30° 以上を目標
Agility ex				
ジョギング				
ランニング				
ジグザグ走				
ストップ動作				
ダッシュ				
ジャンプ				
シャトルランニング				
ラダー、カッティング、ホッピング				
攻撃参加				
守備参加				

Sport Return