

競技復帰プログラム（体幹下肢）

Phase		次のPhaseに進む条件
0	局所安静	スクワット動作で局所の痛みなし
1A	スクワット	ZP 5点
1B	ランジ	FL 5点、SL 5点
2	片脚スクワット	sZP 4点、sCR 5点
3A	ジョグ	sZP 5点、VJ 5点
3B	ランニング	FS 4点、sVJ 3点
4	ダッシュ	SS 4点、sVJ 4点
5	ステップワーク	FS、SS、sVJ全て5点
6	制限なし	