

◇ リハビリテーション

パワーマックスはトレーニング用としてだけではなく、リハビリテーションにも利用することが出来ます。膝の怪我・肉離れ・捻挫・骨折など脚部の故障した選手の回復期トレーニングに、パワーマックス独自の負荷特性が物理的ショックを脚に与えずにトレーニングすることができます。上半身の怪我の場合の下肢筋力や心肺持久力の維持と早期の競技復帰には欠かせないトレーニングです。また、通常のトレーニングの中でランニングを行うことに備えて、リハビリテーション期間中はウォーキングを付け加えておくといいでしょう。



【下肢故障の場合のトレーニング例】

● トレーニング① (オリジナルトレーニングモードで実施)

ペダリングは40rpmから行い、異常なくトレーニング出来るときは次の段階(50~80rpm)に移行します。80rpmのペダリングが異常なく出来る場合は②に移行します。

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重2%	15~20	40~80	1	1	週3~5回 できれば毎日	reha1

● トレーニング② (オリジナルトレーニングモードで実施)

体重2%負荷kpにおいて、80rpmのペダリングが異常なく出来る場合は、まず時間を延ばしていきます。その後、負荷を1%ずつ上げて行きます。

体重5%負荷kpで80rpmのペダリングが異常なく出来る場合は、ミドルパワートレーニングに移行します。

※ここまで順調に進めば、2~3週間位で終了できます。但し、怪我の状態によっては回復期間やリハビリメニューが異なるので、状態に合わせて個別にメニューを作成する必要があります。

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重3~5%	20~30	40~80	1	1	週3~5回 できれば毎日	reha2

● ミドルパワートレーニング

全力ペダリングが異常なく出来れば、ハイパワートレーニングも併せて実施していきましょう。

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重6%	30	MAX	120	3	1	週3,4回	middle_reha

● ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

ハイパワートレーニングで痛みを感じずに全力ペダリングできる状態になったら、無酸素パワーテストを実施して怪我の回復度をチェックしてください。

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重1%	7	MAX	40	1	1	週3,4回	high_reha
体重2%	7	MAX	40	1			
体重3%	7	MAX	40	1			
体重4%	7	MAX	40	1			
体重5%	7	MAX	40	1			
体重6%	7	MAX	40	1			
体重7%	7	MAX	40	1			
体重8%	7	MAX	40	1			
体重9%	7	MAX	40	1			
体重10%	7	MAX	-	1			

※体重10%kpまで実施してください。但し、途中で痛みが出た場合はそこで中止してください。