

图 10-7-6(续)

- 静态自行车运动 10~15 分钟。

(三) 阶段Ⅲ——闭合的动态链力量训练 (2~3个月)

1. 目标 通过闭合的动态链(CKC)训练使伤腿与健侧腿相比获得正常的力量(图 10-7-7)。

2. 活动

- 对股四头肌和腘绳肌进行等功能性不同速度的强度训练。
- 单腿闭合链负重练习(小腿加压或靠墙治疗球滑动)。
- 动力性膝关节完全伸直练习以改善腘绳肌的柔韧性。
- 在蹦床上练习跳跃。

3. 完成阶段Ⅲ并达到

- 完全下蹲。
- 恢复大腿肌肉的相似周径。
- 单腿半蹲,股四头肌收缩良好。
- 在跑步车上跑时没有疼痛或打软腿。
- 很好地使用摇摆板和反跳。

(四) 阶段Ⅳ——特定体育运动的灵活性训练 (4~6个月)

1. 目标 根据运动员在其运动中的角色需求个体化设计的简明计划(图 10-7-8)。

2. 活动

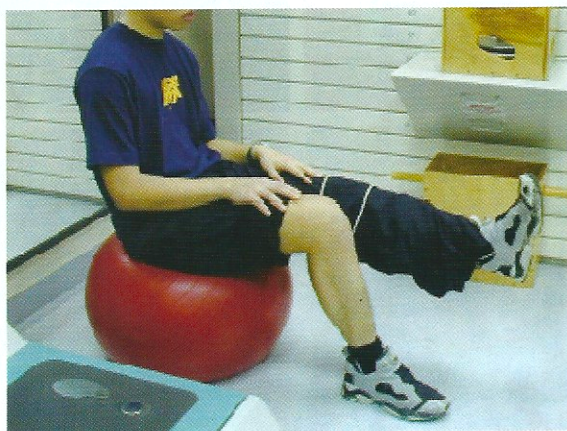
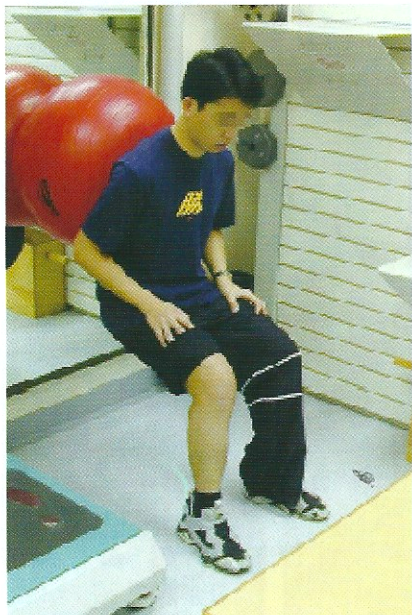


图 10-7-7 闭合的动态链力量训练