



图 10-7-7(续)

- 奋力前跳。
- 多方向平衡训练。
- 双腿弹跳。
- 根据运动特点(如足球中的运球)进行的灵活性训练。
- 室外跑(15~20分钟)。
- 继续高强度力量训练,目标是伤腿肌力达到对侧的70%。

3. 完成阶段IV并达到

- 可以进行多方向平衡练习。
- 双腿跳跃。

- 60%~70% 股四头肌力量比值(伤侧/健侧股四头肌力量)。
- 如果能够耐受15~20分钟的跑步车跑而不伴有疼痛、渗液或者打软腿,可以恢复道路或山丘跑。
- 恢复大多数的手工作业。

(五) 阶段V——功能性活动(6~9个月)

1. 目标 将体力、力量、耐力、柔韧性、平衡和灵活性训练整合为运动员的技能训练(图10-7-9)。

2. 活动

- Cybex 等功能性强化(完全活动范围,速度在每秒



图 10-7-8 灵活性训练