ottobock.

フィットネスアプリ 義手編

Fitness for amputees

切断者のためのフィットネス

オットーボック　フィットネスアプリ

Fitness for amputees

切断者のためのフィットネス

<フィットネスアプリとは>

タブレット端末にダウンロードし、気軽にフィットネスができる切断者の皆様のためのアプリです。

既に義手を装着されている方や、これから義手を使用開始される方が、ご自身でできる様々なエクササイズをご紹介しています。

切断者のトレーニングを担当しているオットーボックのセラピストが監修しています。

- エクササイズは、道具を必要としないか、または簡単な道具だけを使用するものばかりです。
- シンプルな動作が多く、動画やイラストで分かりやすく説明しています。
- ご自宅で簡単に実践する事ができます。

<エクササイズの種類>

エクササイズの種類ごとに目的があります。

切断後に姿勢の悪さから引き起こされる腰痛や頭痛の改善が期待できます。

- Shoulder：肩や腕の筋力強化や体幹の安定獲得を目的としています。
- Torsox：バランス感覚の改善のため、腹筋や背筋の強化を目的としています。

エクササイズは3段階のレベルより選択する事ができます。

- Easy　　：初級レベル　最近義手の装着を開始した方、今までトレーニング経験のない方
- Normal　：中級レベル　日常的に義手を装着し歩行している方
- Difficult ：上級レベル　義手歴も長く、ご自身の義手に自信を持たれている方

<簡単操作>

- 分かりやすい動画で簡単に始められます。
- 自身のレベルに適したトレーニング構築が簡単に行えます。
- トレーニングの進捗状況や経過時間を確認する事ができます。

<ダウンロード>

- アプリストアから”Fitness for amputees”で検索
- QRコードをスキャン

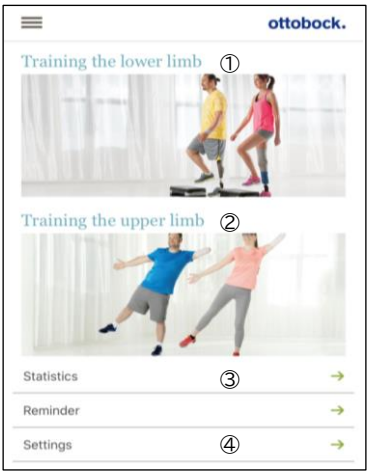
対象：Android , iOS

Android

iOS

1)基本機能

1. メニュー

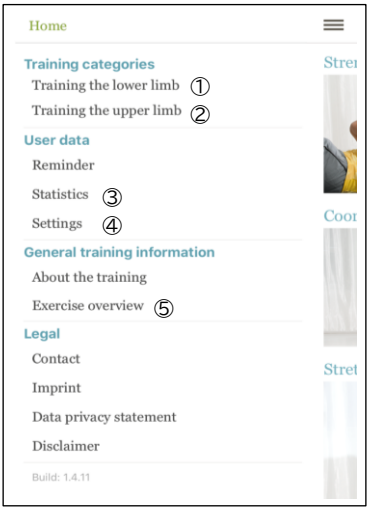


アプリ起動時
① 義足エクササイズ

② 義手エクササイズ

③ エクササイズ状況
エクササイズの経過時間やレベルなどを表示します

④ セッティング
①と②のどちらかのみ表示されるように設定する事が可能です



メニュー
① 義足エクササイズ

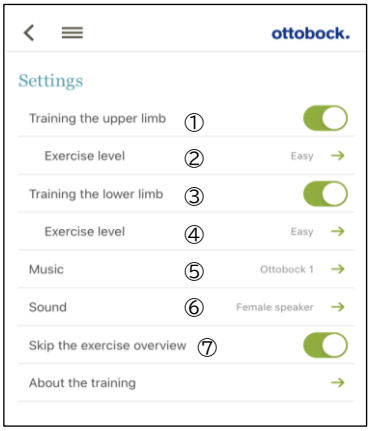
② 義手エクササイズ

③ エクササイズ状況
エクササイズの経過時間やレベルなどを表示します

④ セッティング
①と②のどちらかのみ表示されるように設定する事が可能です

⑤ エクササイズオーバービュー
全エクササイズの一覧です
各エクササイズのレベル毎の違いを確認できます

2. セッティング



① 義足エクササイズ
　OFFにすると起動時に表示されません

② 義足エクササイズのレベル
　Easy/Normal/Difficultの3段階より選択

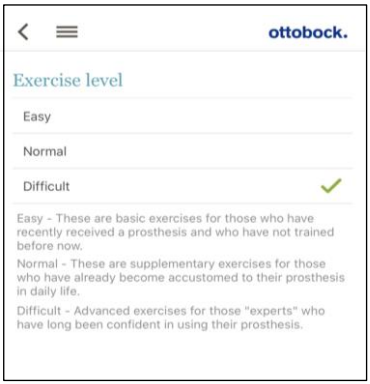
③ 義手エクササイズ
　OFFにすると起動時に表示されません

④ 義手エクササイズのレベル
　Easy/Normal/Difficultの3段階より選択

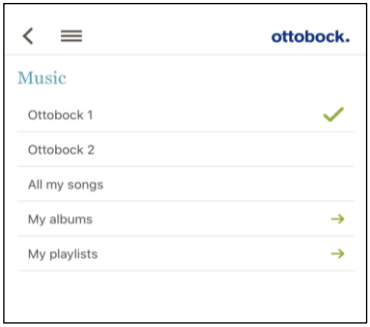
⑤ エクササイズ時のミュージック

⑥ エクササイズ時のアナウンス

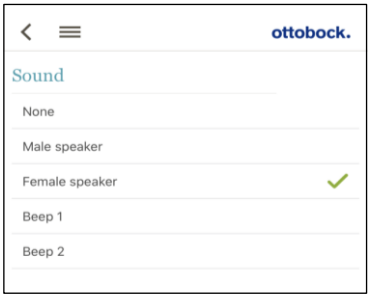
⑦ エクササイズオーバービューON/OFF



エクササイズレベルの選択
Easy/Normal/Difficultの3段階より選択します。

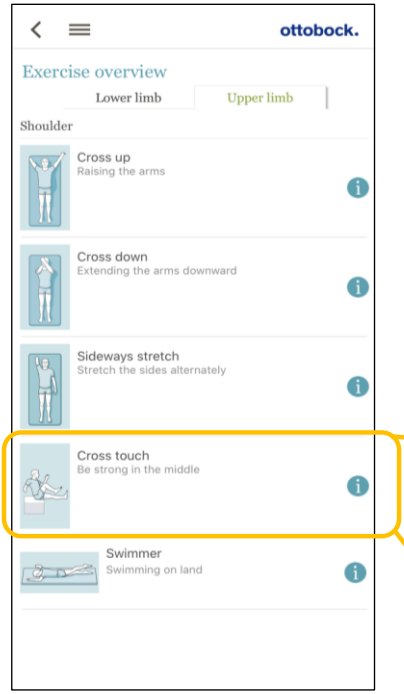


エクササイズ時のミュージック選択
登録されているミュージックか、好みのミュージックを選択できます。



エクササイズ時のアナウンス選択
開始時などのアナウンスを、男性の声、女性の声、2種類のビープ音より選択できます。

3. エクササイズのオーバービュー

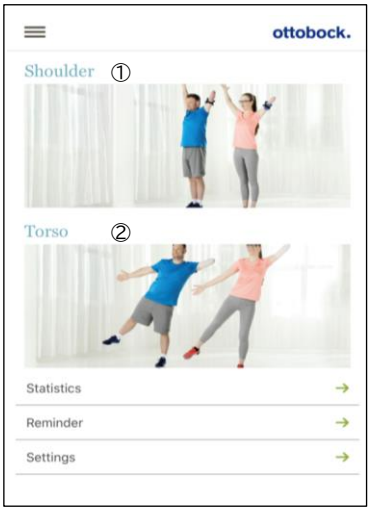


選択可能なエクササイズを一覧で見る事ができます。
エクササイズを選択すると、レベル毎のエクササイズを動画で見る事ができます。

画像をタッチすると、エクササイズが再生されます。

2). 基本的な使い方

1. 義手エクササイズメニュー

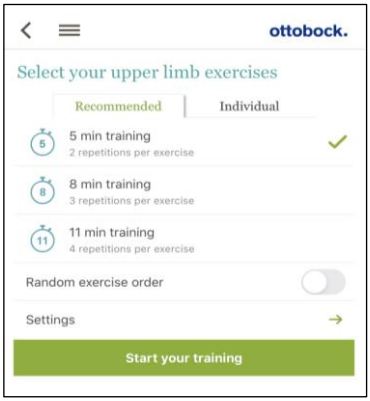


実施するエクササイズを選択します。

① Shoulder
肩や腕の筋力強化と、姿勢の改善を目的とした背骨を安定させるためのエクササイズ

② Torso
バランス感覚の改善と、腹筋や背筋強化のためのエクササイズ

2. 「推奨」エクササイズの設定

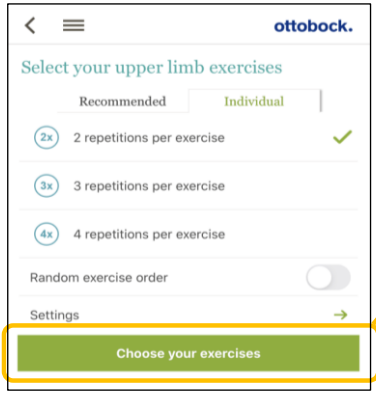


「Recommended」タブを選択します
エクササイズは4種類ずつ表示されます。
エクササイズは入れ替わります。

エクササイズ時間を選択します
5分トレーニング　　：繰返し回数2回
8分トレーニング　　：繰返し回数3回
11分トレーニング　　：繰返し回数4回

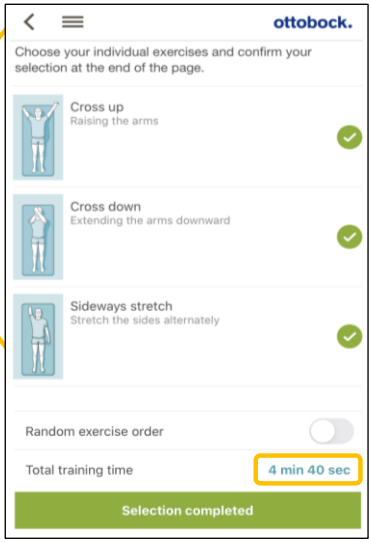
「Start your training」でエクササイズが開始します。

3. 「個別」エクササイズの設定



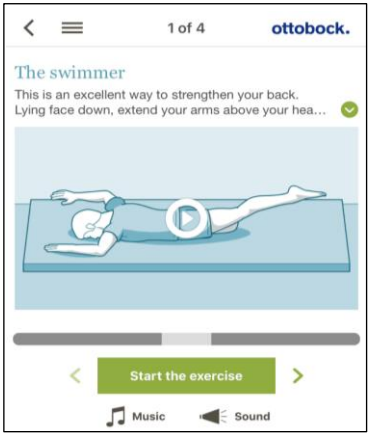
「Individual」タブを選択します。
エクササイズの繰返し回数を選択します。

「choose your exercises」で実施したいエクササイズを選択します。



トータルのエクササイズ時間が表示されます。
「Start your training」でエクササイズが開始します。

4. エクササイズ開始



「Start the exercise」でエクササイズを開始します。
動画を見ながら、エクササイズを行う事ができます。

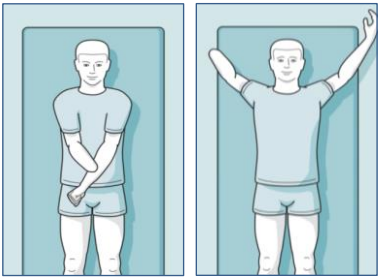
4)エクササイズの種類

<Shoulder>

肩や腕の筋力強化と、姿勢の改善を目的とした背骨を安定させるためのエクササイズ

1.Cross Up

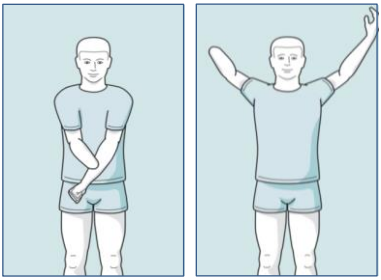
<Easy>



マットに仰向けになります。
お臍の前で腕を交差させ、両腕を頭上に伸ばします。
両腕を頭上で広げるようにします。

ヒント：
手の位置を目で追うようにします。
手の動きに合わせて首を前後/上下に動かします。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

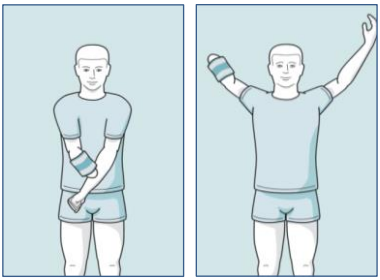
<Normal>



平らな場所に立ちます。
お臍の前で腕を交差させ、両腕を頭上に伸ばします。
両腕を頭上で広げるようにします。

ヒント：
手の位置を目で追うようにします。
手の動きに合わせて首を前後/上下に動かします。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Difficult>

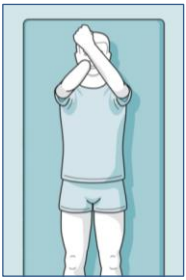
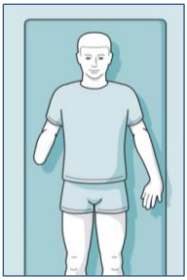


平らな場所に立ちます。
お臍の前で腕を交差させ、両腕を頭上に伸ばします。
両腕を頭上で広げるようにします。

ヒント：
手の位置を目で追うようにします。
手の動きに合わせて首を前後/上下に動かします。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

2. Cross Down

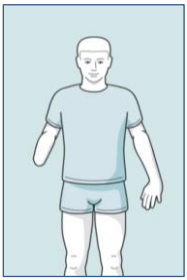
<Easy>

マットに仰向けになります。
顔の前で腕を交差させ、両腕を身体の横に広げます。
両腕は身体の横に置きます。

ヒント：
手の位置を目で追うようにします。
手の動きに合わせて首を前後/上下に動かします。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

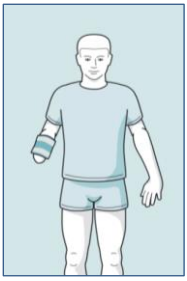
<Normal>



平らな場所に立ちます。
顔の前で腕を交差させ、両腕を身体の横に広げます。
両腕は身体の横に置きます。

ヒント：
手の位置を目で追うようにします。
手の動きに合わせて首を前後/上下に動かします。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Difficult>

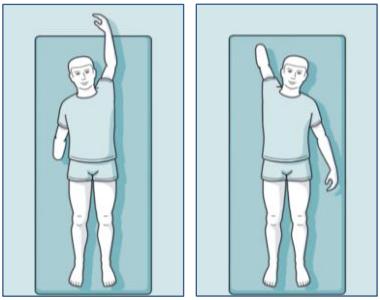


平らな場所に立ちます。
顔の前で腕を交差させ、両腕を身体の横に広げます。
両腕は身体の横に置きます。

ヒント：
手の位置を目で追うようにします。
手の動きに合わせて首を前後/上下に動かします。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

3. Sideways Stretch

<Easy>

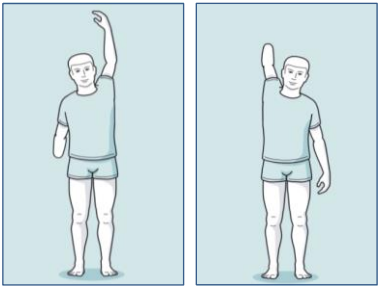


マットに仰向けになります。
左腕を頭上に伸ばし、脇腹を伸ばします。
腕は浮かせずマットの上で伸ばします。

反対側も行います。

ヒント：
腕を高く伸ばすようにしてみましょう。

<Normal>

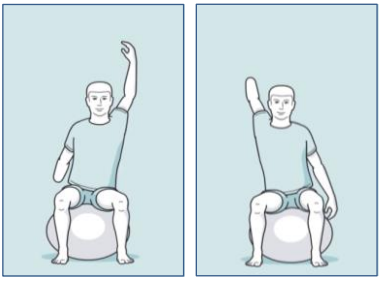


平らな場所に立ちます。
左腕を上方に伸ばし、右腕を下方に伸ばします。

反対側も行います。

ヒント：
腕を高く伸ばすようにしてみましょう。

<Difficult>



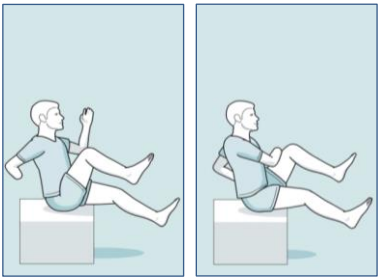
バランスボールに座ります。
左腕を上方に伸ばし、右腕を下方に伸ばします。
同時に骨盤も傾け、身体全体を伸ばします。

反対側も行います。

ヒント：
腕を高く伸ばすようにしてみましょう。

4. Cross Touch

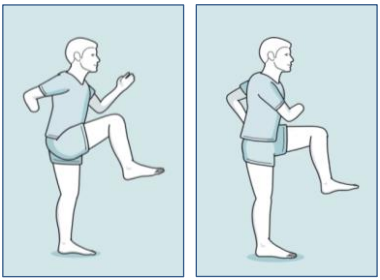
<Easy>



平らな座面に座ります。
荷重を臀部左側に寄せ、右膝と左腕を同時に上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
腹筋に力を入れ、お腹を引っ込めて行いましょう。

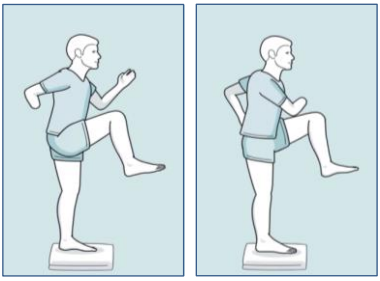
<Normal>



平らな場所に立ちます。
左脚に荷重し、右脚を伸ばした状態から上げます。
同時に左腕を顔の前まで上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
腹筋に力を入れ、お腹を引っ込めて行いましょう。

<Difficult>

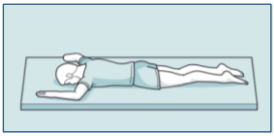


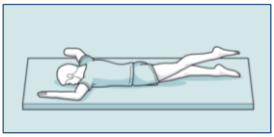
タオルやマットの上に立ちます。
左脚に荷重し、右脚を伸ばした状態から上げます。
同時に左腕を顔の前まで上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
腹筋に力を入れ、お腹を引っ込めて行いましょう。

5. Swimmer

<Easy>



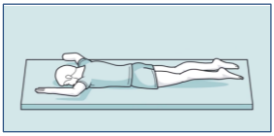


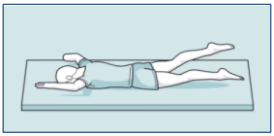
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
左腕と右脚を、床から少し離れる程度に上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

制限時間まで、適度な速さで繰返し行います。

ヒント：
頭は床面に水平に保ち、背骨が真っすぐになるよう意識します。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Normal>



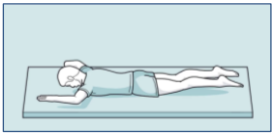


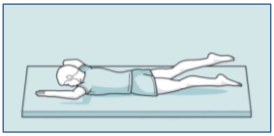
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
両腕と両脚を少し浮かせ、そこから左腕と右脚を少し高く上げます。
戻す時は床につかないようにします。
反対側も行います。

制限時間まで、適度な速さで繰返し行います。

ヒント：
頭は床面に水平に保ち、背骨が真っすぐになるよう意識します。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Difficult>





マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
頭と両腕、両脚を少し浮かせ、そこから左腕と右脚を少し高く上げます。
戻す時は床につかないようにします。
反対側も行います。

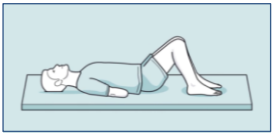
制限時間まで、適度な速さで繰返し行います。

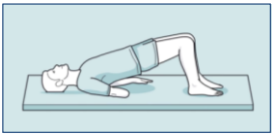
ヒント：
頭は床面に水平に保ち、背骨が真っすぐになるよう意識します。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Torso>
バランス感覚の改善と、腹筋や背筋強化のためのエクササイズ

1. Bridge

<Easy>

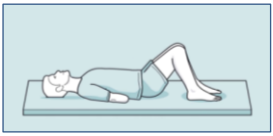


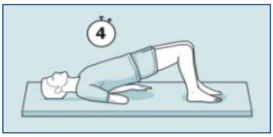


マットに仰向けになります。
膝を曲げ、腰幅に脚を広げ、足底をマットにつけます。
肩から膝まで真っすぐになるように、骨盤を持ち上げます。
ゆっくり腰を下ろします。

ヒント：
骨盤はスムーズな動きで持ち上げ、足は身体に近づけましょう。

<Normal>

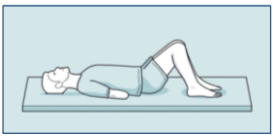


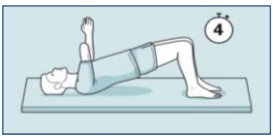


マットに仰向けになります。
膝を曲げ、腰幅に脚を広げ、足底をマットにつけます。
肩から膝まで真っすぐになるように、骨盤を持ち上げます。
そのまま**4秒間キープ**し、ゆっくり腰を下ろします。

ヒント：
骨盤はスムーズな動きで持ち上げ、足は身体に近づけましょう。

<Difficult>



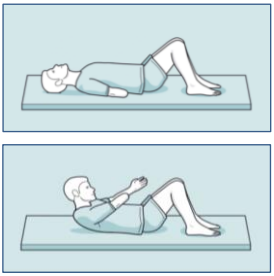


マットに仰向けになります。
膝を曲げ、腰幅に脚を広げ、足底をマットにつけます。
肩から膝まで真っすぐになるように、骨盤を持ち上げます。
両腕を天井に向けて上げます。
そのまま**4秒間キープ**し、ゆっくり腰を下ろします。

ヒント：
骨盤はスムーズな動きで持ち上げ、足は身体に近づけましょう。

2. Crunches

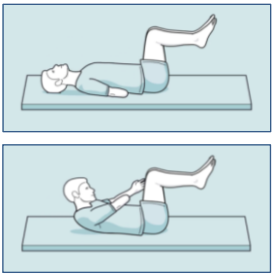
<Easy>



マットに仰向けになります。
膝を曲げ、両腕は身体の横に置きます。
頭と上体を、両肩が床から完全に離れるまで持ち上げます。
この時、両腕を膝の方向に動かします。
ゆっくり元の位置に戻します。

ヒント：
首を前方に押したり、頸椎を強く曲げたりしないようにしましょう。
天井に視線を向けるようにしましょう。

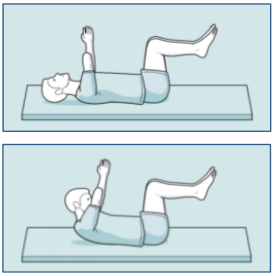
<Normal>



マットに仰向けになります。
膝を曲げ、床から浮かせます。
上体と頭を、両肩が床から完全に離れるまで持ち上げます。
この時、両腕を膝の方向に動かします。
ゆっくり元の位置に戻します。

ヒント：
首を前方に押したり、頸椎を強く曲げたりしないようにしましょう。
天井に視線を向けるようにしましょう。

<Difficult>

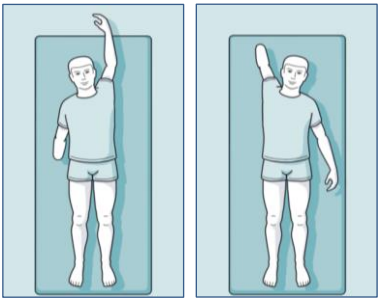


マットに仰向けになります。
膝を曲げ、床から浮かせます。
両腕を天井の方向に上げます。
上体と頭を、両肩が床から完全に離れるまで持ち上げます。
ゆっくり両腕も元の位置に戻します。

ヒント：
首を前方に押したり、頸椎を強く曲げたりしないようにしましょう。
天井に視線を向けるようにしましょう。

3. Sideways Stretch

<Easy>

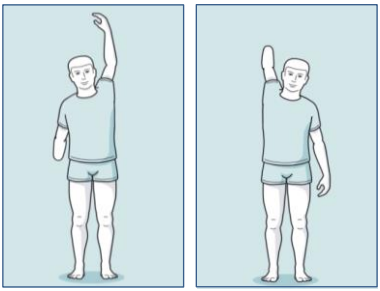


マットに仰向けになります。
左腕を頭上に伸ばし、脇腹を伸ばします。
腕は浮かせずマットの上で伸ばします。

反対側も行います。

ヒント：
腕を高く伸ばすようにしてみましょう。

<Normal>

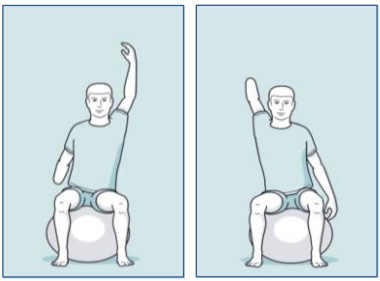


平らな場所に立ちます。
左腕を上方に伸ばし、右腕を下方に伸ばします。

反対側も行います。

ヒント：
腕を高く伸ばすようにしてみましょう。

<Difficult>



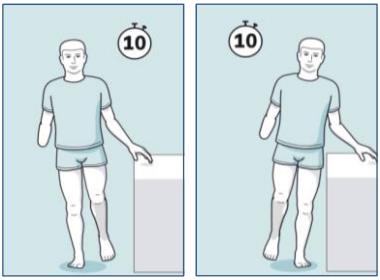
バランスボールに座ります。
左腕を上方に伸ばし、右腕を下方に伸ばします。
同時に骨盤も傾け、身体全体を伸ばします。

反対側も行います。

ヒント：
腕を高く伸ばすようにしてみましょう。

4. Balance

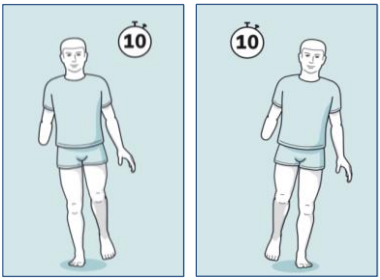
<Easy>



平らな場所に立ちます。
片手で軽く身体を支え、片脚を持ち上げます。
そのまま**10秒間キープ**し、反対側も行います。

ヒント：
目を閉じて行うのが難しければ、目を開けて行いましょう。
上体が傾かないように真っすぐに保ちましょう。

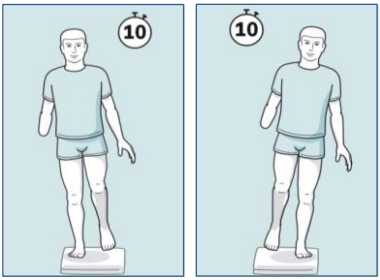
<Normal>



平らな場所に立ちます。
支えなく片脚を持ち上げます。
目を閉じてバランスを保つようにします。
そのまま**10秒間キープ**し、反対側も行います。

ヒント：
目を閉じて行うのが難しければ、目を開けて行いましょう。
上体が傾かないように真っすぐに保ちましょう。

<Difficult>

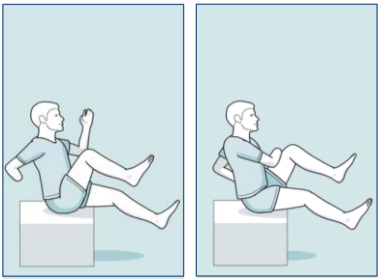


タオルやマットの上に立ちます。
支えなく片脚を持ち上げます。
目を閉じてバランスを保つようにします。
そのまま**10秒間キープ**し、反対側も行います。

ヒント：
目を閉じて行うのが難しければ、目を開けて行いましょう。
上体が傾かないように真っすぐに保ちましょう。

5. Cross Touch

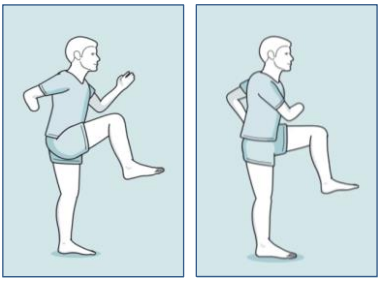
<Easy>



平らな座面に座ります。
荷重を臀部左側に寄せ、右膝と左腕を同時に上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
腹筋に力を入れ、お腹を引っ込めて行いましょう。

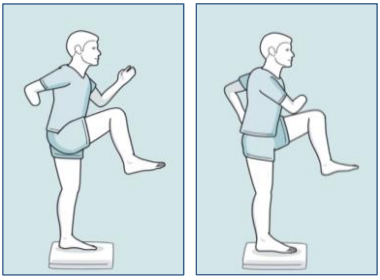
<Normal>



平らな場所に立ちます。
左脚に荷重し、右脚を伸ばした状態から上げます。
同時に左腕を顔の前まで上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
腹筋に力を入れ、お腹を引っ込めて行いましょう。

<Difficult>

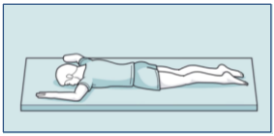


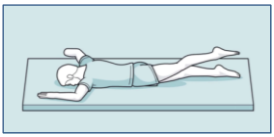
タオルやマットの上に立ちます。
左脚に荷重し、右脚を伸ばした状態から上げます。
同時に左腕を顔の前まで上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
腹筋に力を入れ、お腹を引っ込めて行いましょう。

6. Swimmer

<Easy>



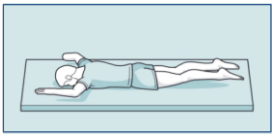


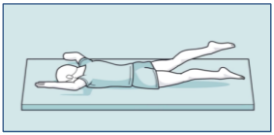
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
左腕と右脚を、床から少し離れる程度に上げます。
元の位置に戻し、反対側も行います。

制限時間まで、適度な速さで繰返し行います。

ヒント：
頭は床面に水平に保ち、背骨が真っすぐになるよう意識します。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Normal>



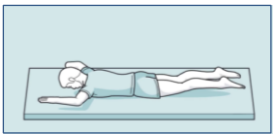


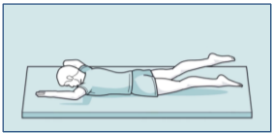
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
両腕と両脚を少し浮かせ、そこから左腕と右脚を少し高く上げます。
脚をおろす時は床につかないようにします。
反対側も行います。

制限時間まで、適度な速さで繰返し行います。

ヒント：
頭は床面に水平に保ち、背骨が真っすぐになるよう意識します。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Difficult>





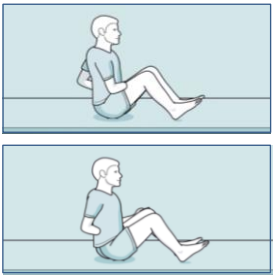
マットにうつ伏せになります。
手を頭の横に置き、脚を伸ばして身体が一直線になるようにします。
頭と両腕、両脚を少し浮かせ、そこから左腕と右脚を少し高く上げます。
脚をおろす時は床につかないようにします。
反対側も行います。

制限時間まで、適度な速さで繰返し行います。

ヒント：
頭は床面に水平に保ち、背骨が真っすぐになるよう意識します。
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

7. Pelvic Rocking

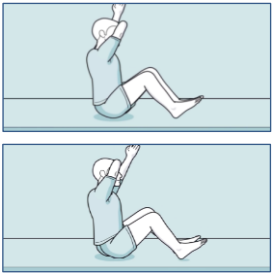
<Easy>



マットに座ります。
膝を曲げて、踵を床面につけます。
骨盤を使って、4歩前へ進み、4歩後ろへ戻ります。
推進力のために腕を振ります。

ヒント：
体幹を真っ直ぐに保つようにしましょう。

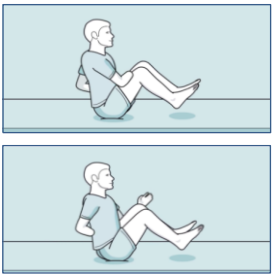
<Normal>



マットに座ります。
膝を曲げて、踵を床面につけます。
両腕を頭上に上げます。
骨盤を使って、4歩前へ進み、4歩後ろへ戻ります。
腕は積極的に動かさないようにします。

ヒント：
体幹を真っ直ぐに保つようにしましょう。

<Difficult>

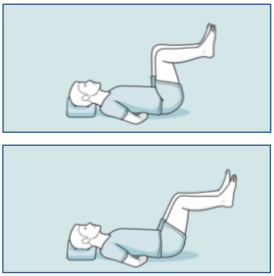


マットに座ります。
膝を曲げて、**踵を床から浮かせ**ます。
骨盤を使って、4歩前へ進み、4歩後ろへ戻ります。
推進力のために腕を振ります。

ヒント：
体幹を真っ直ぐに保つようにしましょう。

8. Extensions

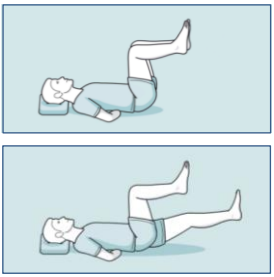
<Easy>



マットに仰向けになります。
両腕は身体の横に置き、股関節と膝を90度に曲げます。
腹筋に力を入れ、両脚を伸ばす方向へ少し動かします。

ヒント：
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

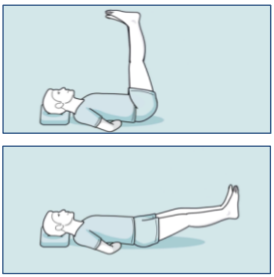
<Normal>



マットに仰向けになります。
両腕は身体の横に置き、股関節と膝を90度に曲げます。
片脚を床の近くまで伸ばします。
背骨が床についたまま保つ事が重要です。
元の位置に戻し、反対側も行います。

ヒント：
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

<Difficult>



マットに仰向けになります。
両腕は身体の横に置き、両脚を天井に向けて持ち上げます。
腹筋に力を入れ、両脚を床面の近くまでおろします。
両脚は床には触れないようにします。
元の位置に戻します。

ヒント：
背中が反るのを避けるため、腹筋に力を入れましょう。

メモ

メモ

メモ

オットーボック・ジャパン(株)
https://www.ottobock.com/ja-jp/

2020年6月版