

EASY
MOTION
SKIN

Easy Motion Skin®

プログラム詳細

日本

Version 2.0.0

5月20日

このプログラム詳細は Easy Motion Skin® の商品に含まれます。付属の取扱説明書と製造者による全ての文書はお手元の文書を補完しています。全ての文書が関係しています。

プログラム詳細は使用者に向けて書かれています。

使用者は取扱説明書と附属する文書に書かれている内容を読み、また理解しなくてはなりません。

プログラム詳細は少しでも困ったことがあれば参照されなければなりません。プログラム詳細は文書の一部として製造者の証明文書として最低 10 年間保管されなければなりません。

製造者は不適切な使用や不注意、製造者による説明書類を無視した使用、Easy Motion Skin® の改造や、オリジナル以外のパーツの使用によって生じた人的被害、動物や物、そして製品そのものの損傷に関して一切の責任を負いません。

著作権 DIN ISO16016:2007-12

技術的な文書の著作権は EMS GmbH 社に帰属します。お手元のプログラム詳細はトレーニングを受ける者に対して書かれています。

許可のない文書の転送、コピー、内容の利用は禁じられています。違反行為には損害賠償が義務付けられます。

所在地:5 月 20 日

EMS GmbH

Windscheidstr.21-23

04277 Leipzig

ドイツ連邦共和国

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

目次

一般 注意.....	1
Easy Motion Skin®アプリの使用	1
最初の利用.....	2
登録.....	2
一覧画面.....	3
パワーボックスの接続	4
ウォームアップ	6
トレーニングプログラム の選択	8
画面トレーニング	9
トレーニング	10
トレーニングの流れ	11
シンプルスクリーン	11
トレーニングを停止する	12
トレーニング履歴	12
設定/ヘルプ	13
メモ	23

一般
注意

効果的で安全なご使用のための前提となるのは Easy Motion Skin® の信頼できる扱いです。Easy Motion Skin®の安全な利用のために操作説明書をきちんと読むことが求められます。疑問がある場合、または Easy Motion Skin®を使用できるかどうか分からない場合には、製造者にお問い合わせください。

製造者は Easy Motion Skin®の製造者指定の販売業者の元でのご購入をおススメしています。

このプログラム詳細は Easy Motion Skin® アプリについて書いています。

Easy Motion
Skin®アプリの使
用

アイコンをタッチすることで Easy Motion Skin®アプリを起動することができます。アイコンは iPad のホーム画面にあります。起動するとアプリの登録画面が表示されます。

 危険

禁止事項に伴う命の危険



禁止事項を守らないと肉体の損傷、最悪の場合死に至る可能性があります。



- 全てのトレーニングの前に安全に関する注意と禁止事項（取扱説明書）を確認してください。
- 禁止事項に触れている可能性がある場合には Easy Motion Skin®を使用しないでください。

確認



取扱説明書

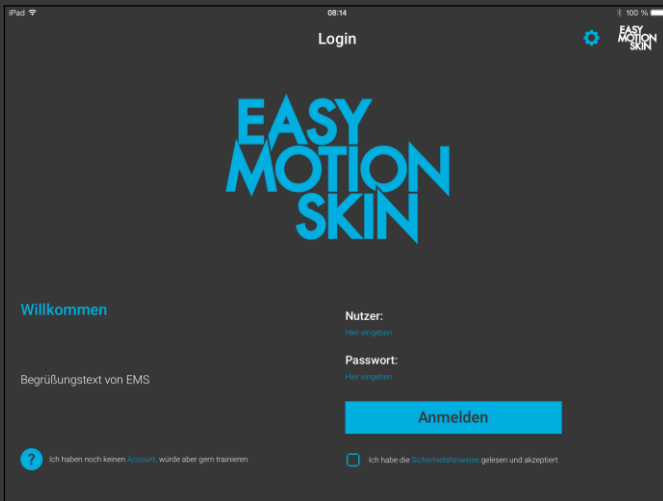
更に詳しい情報、特に Easy Motion Skin® の安全な使用方法に関しては取扱説明書をお読みください。

システムが正しく利用されるため、その保護のために、最初の端末の利用時にはトレーニングシステムが抑制されています。

最初の利用

1. 使用	最大強度の 25%まで
2.使用	最大強度の 35%まで
3. 使用	最大強度の 45%まで
4. 使用	最大強度の 55%まで

安全面への配慮からシステムで最大で 75%までで制限されています



登録

《利用条件》を読み、確認し、画面をタップして承認してください。

ユーザーID とパスワードを利用してログインしてください。個人的なログインデータは Easy Motion Skin®購入時に得ることができます。

個人アカウントをお持ちでない場合、ゲストとしてログインすることが可能です。ゲストユーザーとしては特定のプログラムのみ選択できます。

次にアプリの一覧が表示されます。

アプリの「一覧画面」が表示されます。

一覧画面



ここではこれまでのトレーニング、最近の達成された目標と総合スコアが表示されます。遂行したトレーニングの詳細を確認することや達成した目標の一覧をみることができます。

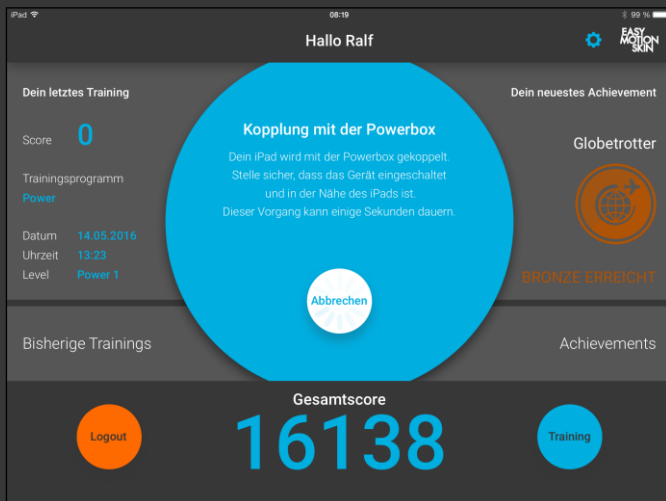
登録されたユーザーとしてログインし、歯車マークをタップすると設定画面を開くことができます。

ゲストユーザーとしては特定のプログラムのみ選択できます。

「トレーニング」を選択するとパワーボックスの接続に続きます。

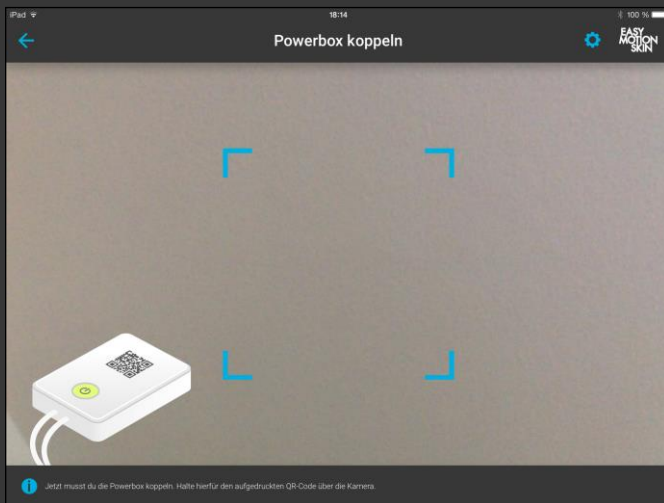
パワーボックスを タブレットまたはスマートフォン と接続します。接続のためには、パワーボックスの電源を入れてください。

パワーボックスの接続



ログインユーザーとしてパワーボックスを接続するには、パワーボックスが接続されるまでお待ちください。アプリはあなたのパワーボックスを数秒以内に自動的に認識し、次の画面に切り替えます。

ゲストユーザーとしては、パワーボックス上の QR コードを タブレットまたはスマートフォンのフロントカメラで読み取りが成功するまでかざしてください。

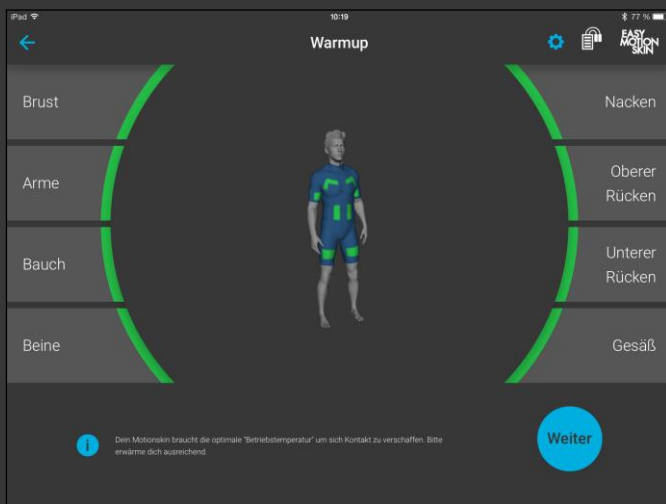


アプリはあなたのパワーボックスを数秒以内に自動的に認識し、次の画面に切り替えます。

パワーボックスの認識がされない場合、QR コードがカメラの前の正しい位置にありません。位置を修正してください。フロントカメラで読み取るのに最適なポジションを探してください。

トレーニングの前に必ず最適なウォームアップを行ってください。筋繊維が傷つき、怪我をする危険があります。筋肉損傷の可能性を下げるると同時に、ウォームアップは肌と MotionSkin の電極の接触をスムーズにする効果があります。少し汗ばむ程度が、理想的なウォームアップです。

ウォームアップ



ぴったりの練習でウォームアップをしましょう。バーチャルなトレーナーにグラフィックで MotionSkin の電極が表示されます。ウォームアップの間に電極がアクティブに計測されます。表示によって、MotionSkin の電極のトレーニングの準備ができているかを確認することができます。

以下のような表示がされます。

赤	電極と肌の間に十分な接触がありません。対応する電極はトレーニングの準備ができていません。もっと温めるか、MotionSkin がフィットしているか確認してください。
灰色	電極との接触があります。アクティブな接触は時間をかけて点検されます。
緑	電極と肌の間に十分な接触があります。対応する電極はトレーニングの準備ができています。

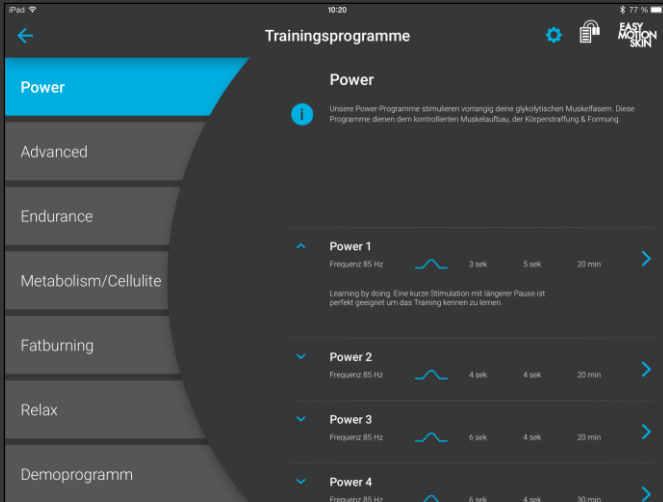
十分に身体が温まり、全ての電極が緑色に表示されるまで、ウォームアップを続けてください。

様々なトレーニングポジションを試し、全ての MotionSkin の電極が十分に肌と接触しているかどうかを確認してください。場合によっては付属のバンドを利用して、MotionSkin と電極がのフォームを支えてください。

トレーニングをスタートするには、画面上右端の「続ける」をタップしてください。

画面上で様々なトレーニングプログラムを選択することができます。

トレーニングプログラムの選択



最初に左のプログラムグループからお好きなものを選んでください。画面右上に選んだプログラムグループに関する説明が表示されます。

画面右下でお好きなプログラムのレベルを選択することができます。レベルは刺激形態、振動数、時間、刺激時間と休息时间によって分けられています。各レベルの左の矢印でプログラムレベルの詳しい情報を確認することができます。

スポーツ医学の観点から、筋力トレーニングプログラムは 2 日間の間隔を置いて、最大で週に 2 回トレーニングすることができます。特別な筋力トレーニングはこのため、開始 2 分後からフルプログラムとして評価されます。

トレーニングプログラムの詳細な説明はページ 14 に一覧に記載されています。

プログラムレベルを選択し、タップしてスタートしてください。

トレーニングの画面で自分の姿を確認することができます。

画面トレーニング



上部からバーチャルトレーナー（アバター）がトレーニングの最中に見せるべき動きを選んでください。

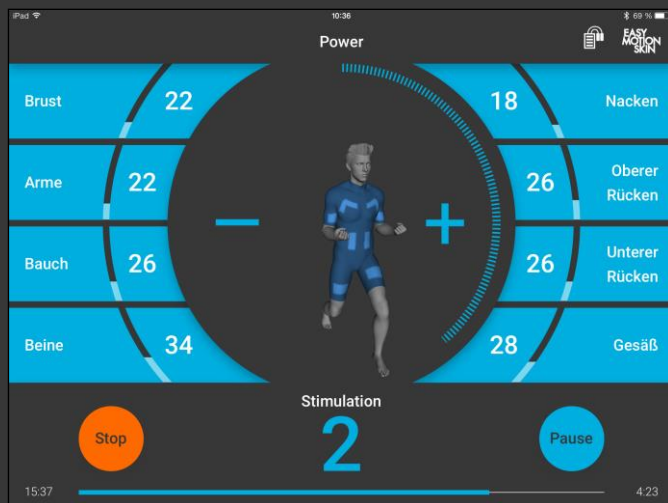
制限:安全面への配慮からシステムで最大で 75%までで制限されています。

自動上昇機能:この機能は設定でアクティブにすることができます。ログインしているトレーニング利用者が既に遂行したトレーニングのレベルに自動で設定されます。同一のプログラムレベルが複数回トレーニングされると、トレーニング強度はトレーニング開始時から少しずつ高く、60%に到達するまで高められていきます。この自動設定の最中に手動コントロールに切り替えると、このモードは中止されます。

《スタート》をタップしてトレーニングスタートのカウントダウンを始めてください。

この画面でトレーニングを操作します。

トレーニング



画面の左右に Motion Skin の電極に対応する部分があります。一つ一つについてオンかオフが選択することができます。電極選択部分をダブルタップすることによって全部の電極をオンにしたりオフにしたりすることができます。

電極が選択されると、青いマーキングによって示されます。選択された電極はバーチャルトレーナーに表示されます。

肌と電極の間に接触不良が生じた場合には、選択した部位が赤く表示されます。接触不良が生じた場合には設定の関係で（13 ページ参照）、自動的に電極の刺激の強さが下方修正されます。

画面下方でトレーニングの休憩や中止を指示することができます。

画面中央でタップすることで **+** で選択した電極の刺激の強さを高めることもできます。また **-** で刺激の強度を下げることもできます。

マスター調整全ての電極が選択されている場合、**+** あるいは **-** が機能しています— はマスターとしてです。このことで全ての電極の強度をコントロールすることができます。

トレーニングの流れ

カウントダウンが終わると、トレーニングが始まります。ほとんどのトレーニングプログラムで刺激と休憩が交互に訪れます。刺激段階はバッチルトレーナーを取り巻く上方向の螺旋として、休憩段階は下方向への螺旋として示されます。

刺激したい電極を選択し、お望みの刺激の強度を **+** か **-** まで選択してください。設定された強度は選択された領域についてパーセンテージと平均値によって示されます。

画面下部には現在のトレーニング時間と残りのトレーニング時間が表示されます。

トレーニング時間が消費された後には自動的に刺激が 0% になり、トレーニングの振り返りが行われます。（12 ページ参照）

シンプルスクリーン

タブレットまたはスマートフォンをご利用の場合には、シンプルスクリーンで簡単な操作に切り替えることができます。

トレーニング中に画面上部の **<・>** をタップするか、画面をスワイプしてください。シンプルスクリーンでは **<<ストップ>>**、**<<一時停止>>**、**+** そして **-** のみが表示されます。**+** と **-** はマスター調整モードで機能します。

スワイプするか **<・>** をタップすることによって通常画面に戻すことができます。

トレーニングはいつでも「一時停止」あるいは「ストップ」で停止することができます。

トレーニングを停止
する

中断したトレーニングはもう一度「スタート」をタップすることによって再開できます。トレーニングが「ストップ」で終了した場合、再開することはできません。自動的に履歴に記録されません（12ページ参照）。



この画面でトレーニングの履歴を確認することができます。

トレーニング履歴



トレーニングによって得られたポイントと電極ごとの最大強度が表示されます。

画面上部のシンボルをタップすることでトレーニングの成果をシェアすることができます。

設定/ヘルプ

設定/ヘルプは画面右上部をタップ (⚙️) します。

設定/ヘルプでは Easy Motion Skin® Studio に関する一般的な情報と文書を表示したりトレーニングの設定の変更をすることができます。画面左側の該当するメニューを選択してください。

画面上部の««»をタップすることによって設定/ヘルプを閉じることができます。



Info

ここではパワーボックスにインストールされているソフトウェアのバージョンの確認と一般的な情報を得ることができます。

トレーニング

電流強度上昇のスピード	基準 100% 数値の上昇によって + として-のタップの機能を高めることができます。
接触不良の場合 50%から 1%に下方修正されます。	トレーニング中の電極の接触不良が生じた場合、刺激の強さが 50%から 1%に下方修正されます。
終了/中止時のシグナル	機能がアクティブになっている場合、トレーニングで停止ボタンがタップされたりトレーニング時間が経過した場合にシグナルで報告されます。
強度を自動で上昇させる	機能がアクティブになっている場合、電極のトレーニング強度はトレーニング開始時に前回のトレーニングの 60%に設定されます。

ヘルプ

ここから Easy Motion Skin[®]の様々な文書を参照することができます。

トレーニングプログラム《パワー》

私たちのパワープログラムは糖分を消費する筋繊維を刺激します。このプログラムは計算された筋肉トレーニング、引き締め、筋肉の形成に役立ちます。パワープログラムは筋力トレーニングプログラムで、2日間の間隔を置いて週に最大2回トレーニングすることができます。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	20分	85 Hz	弱	3 s	5 s	使いながら覚えよう。短い刺激と長めの休憩のコンビネーションはトレーニングを始めるのに最適です。
2	20分	85 Hz	弱	4 s	4 s	全般的な基礎プログラム。呼吸への集中、肉体的な緊張と効果の高まりへの集中に最適な均一なトレーニング。
3	20分	85 Hz	弱	6 s	4 s	パワー&ダイナミック。長めの刺激は、関節と筋にとって最適な、ゆっくりとしたコントロールされた動きを可能にします。
4	30分	85 Hz	弱	6 s	4 s	このプログラムは十分にトレーニングを積み、筋肉の修復や最適な準備運動を行っている方に適しています。
5	30分	85 Hz	弱	8 s	4 s	このプログラムは十分にトレーニングを積み、筋肉の修復や最適な準備運動を行っている方に適しています。
6	30分	85 Hz	弱	5 s	3 s	プロのためのパワー！長いトレーニング時間、強く予測のつかない刺激と休息の高度な組み合わせ。

トレーニングプログラム《アドバンスト》

上級者のためのアドバンストプログラムでは何よりも、筋肉の増強や肉体形成に重要な役割を果たす、糖分を消費している筋繊維（タイプⅡ）が素早く刺激されます。アドバンストプログラムでは刺激が効果を及ぼし、同時に瞬発カトレーニングを行うことができます。アドバンストプログラムは筋カトレーニングプログラムで、2 日間の間隔を置いて週に最大 2 回トレーニングすることができます。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	20 分	85 Hz	強	4 s	4 s	刺激-休憩のバランスがとれた高度なトレーニングプログラム。
2	20 分	85 Hz	強	6 s	4 s	長めの刺激の高度なトレーニングプログラム。
3	20 分	85 Hz	強	5 s	3 s	長めの刺激、短めの休息の高度なトレーニングプログラム。
4	20 分	85 Hz	強	8 s	3 s	上級者のための 8 秒/3 秒比のハードコア・ワークアウトプログラム。
5	20 分	85 Hz	強	4 s	2 s	上級者のための 4 秒/2 秒比のハードコア・ワークアウトプログラム。
6	30 分	85 Hz	強	6 s	4 s	上級者のための 6 秒/4 秒比のハードコア・ワークアウトプログラム。長めのトレーニング。
7	30 分	85 Hz	強	8 s	3 s	上級者のための 8 秒/3 秒比のハードコア・ワークアウトプログラム。長めのトレーニング。

トレーニングプログラム《耐久》

40 ヘルツの深い周波数で特に耐久力のある筋肉（タイプ I）が刺激されます。この筋繊維は静止や骨格の上で筋肉を支えるために重要な役割を担っており、持久力を必要とする運動の後の筋肉の修復にとって非常に重要です。この耐久プログラムは様々な初心者からプロフェッショナルまで、様々なレベルに対応しています。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	20 分	40 Hz	弱	4 s	4 s	徒歩、階段の上り下り、クロストレーニングのような一定の運動のための耐久ベーシックプログラム。
2	20 分	40 Hz	弱	8 s	4 s	徒歩、階段の上り下り、クロストレーニングのような一定の運動のため、刺激時間を長くした耐久プログラム。
3	30 分	40 Hz	弱	6 s	4 s	徒歩、階段の上り下り、クロストレーニングのような一定の運動のため、刺激時間を長くした上級者のための耐久プログラム。
4	45 分	40 Hz	弱	6 s	1 s	徒歩、階段の上り下り、クロストレーニングのような一定の運動のため、トレーニング時間を長くしたプロフェッショナルのための耐久プログラム。瞬発力と持久力の最良のコンビネーション。

トレーニングプログラム《メタボ/セルライト》

セルライト/脂肪燃焼プログラムは低周波の二極電流で血流と皮下脂肪組織の脂肪燃焼を促します。血流が促され、皮下組織の脂肪燃焼が促進されます。このプログラムは邪魔な脂肪やセルライトへの対策にぴったりです。このプログラムは静止した状態でも利用可能、一定の運動を行うことでより効果が期待されます。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	20分	7 Hz	強	継続	0 s	セルライト/脂肪燃焼ベーシックプログラム
2	30分	7 Hz	強	継続	0 s	上級者のためのセルライト/脂肪燃焼プログラム
3	45分	7 Hz	強	継続	0 s	上級者のための負荷の高いセルライト/脂肪燃焼プログラム
4	60分	7 Hz	強	継続	0 s	プロフェッショナルのための負荷の極めて高いセルライト/脂肪燃焼プログラム。

トレーニングプログラム《脂肪燃焼》

脂肪燃焼プログラムは力強い筋肉への刺激と血流促進/皮下脂肪組織の脂肪燃焼の効果を組み合わせています（セルライト/メタボ参照）《発電所》のような筋肉による肉体全体のエネルギー消費と局所的な皮下組織の脂肪燃焼はこれのようにして促進されます。アドバンスプログラムは筋カトレーニングプログラムで、2 日間の間隔を置いて週に最大 2 回トレーニングすることができます。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	20 分	85/7 Hz	弱	4 s	4 s	このプログラムは静止状態、ダイナミックなトレーニング時の双方に適しています。
2	20 分	85/7 Hz	弱	6 s	4 s	このプログラムは上級者向けであり、静止状態、ダイナミックなトレーニング時の双方に適しています。
3	30 分	85/7 Hz	弱	4 s	4 s	このプログラムは静止状態、ダイナミックなトレーニング時の双方に適しています。トレーニング時間が長くなりました。
4	30 分	85/7 Hz	弱	6 s	4 s	このプログラムは上級者向けであり、静止状態、ダイナミックなトレーニング時の双方に適しています。トレーニング時間と刺激時間が長くなりました。
5	45 分	85/7 Hz	弱	4 s	4 s	このプログラムはプロフェッショナル向けであり、静止状態、ダイナミックなトレーニング時の双方に適しています。トレーニング時間が極めて長くなりました。
6	45 分	85/7 Hz	弱	6 s	4 s	このプログラムはプロフェッショナル向けであり、静止状態、ダイナミックなトレーニング時の双方に適しています。トレーニング時間と刺激時間が長くなりました。

トレーニングプログラム《リラックス》

ボディ-リラックスプログラムは高周波の二極刺激と極めて短い衝撃によって全てのタイプの筋肉に対して適度な収縮を起こします。この運動は強い肉体的負荷の後のクールダウンの効果をもたらします。筋繊維は低いレベルでアクティブであり続け、エネルギーを消費し続けますが乳酸をつくることなく、血流は高レベルで促進され続け、そのことが新陳代謝による代謝物と乳酸の排出を促します。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	10分	100 Hz	弱	2 s	2 s	このプログラムはハードなワークアウトの後のリラックスに役立ちます。静止した状態、立って、あるいは横になって。
2	20分	100 Hz	弱	2 s	2 s	このプログラムはハードなワークアウトの後のリラックスに役立ちます。静止した状態、立って、あるいは横になって。時間が長くなりました。
3	20分	100 Hz	強	1 s	1 s	このプログラムはハードなワークアウトの後のリラックスに役立ちます。静止した状態、立って、あるいは横になって。刺激が強く開始されます。

トレーニングプログラム《デモプログラム》

デモプログラムは Easy Motion Skin®のプレゼンテーションに適しています。

プログラム	トレーニング時間	振動数	強度	刺激	休息	詳細
1	2分	85 Hz	弱	3 s	5 s	短い刺激と長めの休憩のコンビネーションはトレーニングを始めるのに最適です。
2	2分	85 Hz	強	3 s	5 s	短い刺激と長めの休息の高度なトレーニングプログラムはトレーニングを知る上で大変有効です。

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr.21-23
04277 Leipzig
www.easymotionskin.com
info@easymotionskin.com