



# N3

hamstrings  
strengthening

# TRAINING & PREVENTION

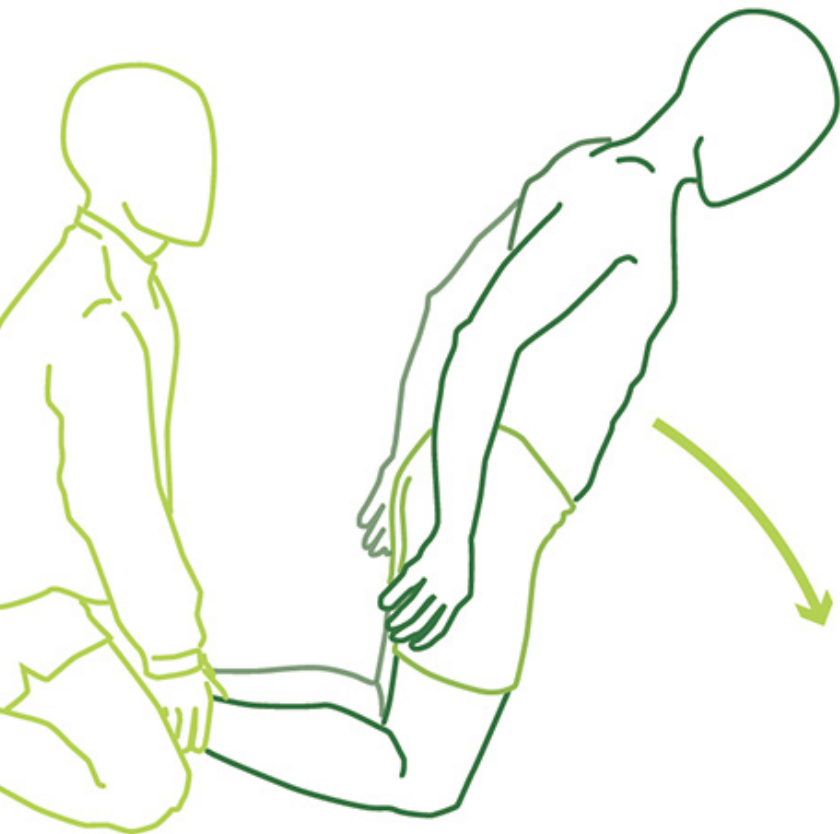
## N3 とは

Nordic Hamstringの運動を容易にし、膝屈曲筋の伸張(eccentric)と等尺性筋力を測定するよう考案されたポータブル装置です。

最新の調査によるとHamstringの伸張性強度を高めることによって、少なくとも2/3における膝屈曲筋の傷害を抑制できると報告があります。

Nordic Hamstring Exerciseは、"Nordic" または "NHE" として知られており、大腿部の後部筋の伸張性収縮における筋力運動です。

膝をついた位置から足首を固定した状態で、被験者は前方に倒れるように動き、倒れる状態で筋肉を活動することによって制御していきます。



**Nordic Hamstring Exercise**  
has been included in the  
**FIFA 11+Program Part 3**



# USE active

## Eccentric mode

足首を足首フックに左右均一に固定した状態で、膝を支えるためのパッドクッションの上に膝をおきます。膝をおいた位置から足首を固定した状態で、被験者自身で前方に倒れるように動き、床に手を置く手前までできる限り耐えるよう下降します。



## Isometric mode

足首を足首フックに左右均一に固定した状態で、膝を支えるためのパッドクッションの上に膝を置きます。両手または前腕を地面につけて体を支え、下肢をハムストリングを意識して上に引き上げます。



# THE NORDIC HAMSTRING EXERCISE: ADVANTAGES

1

筋肉の活性化を促します



2

伸張性収縮 (Ecc) モード  
で筋力を最大に引き出す  
ことが期待できます



3

速くて激しい伸張性収縮 (Ecc)  
負荷から起こる筋損傷を避ける  
ために有効な仕事量を計測し、  
修正に導きます



# AUTONOMOUS TRAINING

**N3**を使用することで、ジムやフィールドでトレーニングしたり、エクササイズを正しく正確に実行できます。また、リアルタイムビジュアルフィードバックモニターを使って視覚化しながら hamstringの筋の強度を測定できます。



## Tablet app

ACTIVE software は、個々のアスリートとチームごとのパフォーマンスパラメーターのすばやい読み取りと簡単な分析を可能にしています。

- リアルタイムビジュアルフィードバック
- 最大ピークフォースと仕事量を計測します。
- 左右肢の間の差分を比率パーセンテージで出力します。

計測データは保存し、いつでもアスリートの進捗とトレーニング効果を継続的に参照できます。

- 被験者のまたはチームプロフィール
- エクササイズの種類（伸張性収縮と等尺性運動）
- 1日から1年までの期間に渡って取得したデータの経過観察
- 左右間の比較



# DEVICE TRANSPORT



## Compactness

N3は、オプションのキャスター付きのトロリーバックに収納して簡単に持ち運べるように設計されています。様々なトレーニングエリアでの使用が容易になりました。



## Portability

軽量化された装置は折りたたんだときのバーを持つことで手で簡単に移動できるようになりました。

# OPERATIONAL CONFIGURATION

## TRAINING

### Basic version



## TEST, EVALUATION AND TRAINING

### Active version

- 本体（ロードセルセンサー内蔵）
- 専用タブレット (APP)
- タブレット用三脚



Easy, intuitive,  
immediate.



# TECHNICAL FEATURES



本体形状	使用状態: length x width x height = 1050 x 520 x 280 mm 折りたたみ: length x width x height = 600 x 520 x 280 mm
重量	12,40 Kg
供給電力	4.5 V - 3 AA アルカリバッテリー (3本)
使用温度	室温: [+10 /+ 40] °C 搬送及び保管温度: [-10 /+ 50] °
湿度	[30 / 75] % 結露ないこと
タブレット	Android 7.0 以上 RAM : 2GB 以上 Bluetooth 4.0 以上 LCD ディスプレイ : 10.1 インチ以上 解像度 : 1280 × 800
APP	リアルタイム視覚フィードバックのための Android 向けアプリ筋力と仕事量の表示 個人データ、テスト及びエクササイズ記録及び保存 シングルユーザーに対する助言又はチームのトレンド解析
オプション	2 Wayバック



Back to motion



インターリハ株式会社

〒114-0016 東京都北区上中里1-37-15  
TEL.(03)5974-0231 FAX.(03)5974-0233  
<http://www.irc-web.co.jp/>

第一営業所 〒114-0016 東京都北区上中里1-37-15 TEL.(03)5974-0231  
第二営業所

仙台営業所 〒981-0933 仙台市青葉区柏木 1-2-38 柏木丁ビル2F TEL.022(727)2533

名古屋営業所 〒460-0012 名古屋市中区千代田5-22-12 1F TEL.(052)252-7067

大阪営業所 〒530-0041 大阪市北区天神橋3-6-26 扇町パークビル3F TEL.(06)6356-5656

九州営業所 〒803-0861 北九州市小倉北区篠崎2-28-2 TEL.(093)967-1858

フィジオセンター/  
インターリハラボ 〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-7-14 AMビルディング3F

虎ノ門リハビリセンター 〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-7-14 AMビルディング3F