

**ottobock.**

# Фитнес для ампутантов

Упражнения для пациентов  
с протезами нижних конечностей

Тренируйтесь, получайте удовольствие и помните самое главное! Желаемый эффект от тренировок может быть достигнут только при регулярном выполнении упражнений. Для этого рекомендуется проводить их не менее 3-х раз в неделю по 5–11 минут без перерыва, регулярно чередуя упражнения «Сила и выносливость» и «Координация и равновесие».

- 1 Просканируйте один из кодов ниже, чтобы перейти к приложению
- 2 Запустите приложение



Скачать приложение  
«Фитнес для ампутантов»  
в **iTunes**



Скачать приложение  
«Фитнес для ампутантов»  
в **Google Play**

## Группа компаний ОТТО БОКК в России

143441, Московская область, Красногорский район,  
д. Путилково, уч. 69 км МКАД, бизнес-парк «Гринвуд», строение 7  
тел.: +7 (495) 564-83-60 • факс: +7 (495) 564-83-63  
info@ottobock.ru • www.ottobock.ru



# Fitness for amputees

Мобильное приложение для устройств на базе iOS и Android



Уникальное приложение, разработанное техниками-протезистами и специалистами по реабилитации компании ОТТО БОКК, поможет укрепить силу и выносливость, улучшить координацию и равновесие.

Упражнения в этом приложении являются основой для тренировок, необходимых после протезирования. Они призваны закрепить приобретенные навыки ходьбы на протезе, помочь научиться правильно распределять вес между здоровой и протезированной ногами.

Для всех упражнений, представленных в приложении, разработаны 3 уровня сложности:

## **Легкий**

Базовый уровень упражнений для тех, кто недавно получил протез и кто ранее не тренировался.

## **Средний**

Дополнительный уровень упражнений для тех, кто уже адаптировался к ношению протеза в повседневной жизни.

## **Сложный**

Продвинутый уровень упражнений для тех, кто уже давно и уверенно пользуется протезом.

Приложение снабжено интуитивно понятным интерфейсом, позволяет ставить напоминания, следить за статистикой упражнений, выбирать свои музыкальные альбомы.

## Сила и выносливость

Комплекс упражнений разработан для укрепления мышц верхней части туловища и стабилизации спины, являясь основой для нормальной походки. Пользователи протезов часто жалуются на боль в спине и плохую осанку, чего можно избежать благодаря этим тренировкам.



## Координация и равновесие

Комплекс упражнений помогает обрести уверенность при стоянии на протезе и улучшает координацию и равновесие. В результате повышается комфорт и достигается более естественный рисунок движения.

