



## FLEXTRAINER SINGLE ANLEITUNG

Art.-Nr.  21177 · Kategorie:  Orthopädische Hilfsmittel

# Gebrauchsanweisung

**flextrainer**-de

Typ Nr.: 4804 ab Lot 3-, 4805 ab Lot 1-

13.07.2024

**Die Inbetriebnahme des Flextrainers darf erst nach dem Lesen und Verstehen der Gebrauchsanwendung erfolgen!**



## 1. Einleitung:

Das neu entwickelte Therapiegerät **flextrainer** ist als Heimanwendung für Personen jeden Alters empfehlenswert, falls diese bereits Arthrose in den Hüft- und Kniegelenken haben. Aber auch eine präventive Anwendung, zum Beispiel bei Beginn manchmal auftretender Beschwerden, macht es Sinn, diese Anwendungen durchzuführen.

Mit diesem Gerät werden die Gelenke mit sehr sanfter Zugkraft auseinandergezogen, was zur Folge hat, dass sich die Gelenke wieder erholen, oft sogar schmerzfrei werden können.

Auch für Sportler, welche die Gelenke starken Belastungen aussetzen, kann die entsprechende Anwendung der betroffenen Gelenke eine raschere Regenerationszeit bringen, viel erwähnen, dass diese Therapie nach der Anwendung eine angenehme, spürbare Entspannung der Gelenke verspüren.

Please scan the QR code to get the instructions in your language!

 Instruction de	 Instruction bg	 Instruction hr	 Instruction gr
 Instruction li	 Instruction hu	 Instruction es	 Instruction en
 Instruction et	 Instruction pt	 Instruction no	 Instruction nl
 Instruction lv	 Instruction fr	 Instruction fi	 Instruction da
 Instruction cs	 Instruction pl	 Instruction sk	 Instruction sv
 Instruction ro	 Instruction it	 Instruction sl	



### 3. Sicherheitshinweise

In dieser Gebrauchsanweisung finden Sie wichtige Hinweise für die Bedienung, den Betrieb während der Anwendungen und die Pflege Ihres Geräts im Bereich der zweckbestimmten Therapie-Anwendungen von Knie- und Hüftgelenken.

Nur so ist sichergestellt, dass das Gerät sicher und gefahrlos betrieben werden kann. Bei Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung können Gefahren für den Benutzer oder Dritte oder Schäden am Gerät auftreten. Bedenken Sie bitte, dass die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanweisung zum Verlust der Garantie- und Gewährleistungsansprüche führt.



Sicherheitshinweise sind mit der warnenden Hand gekennzeichnet und müssen unbedingt beachtet werden.



Bei diesem Zeichen finden Sie zusätzliche wichtige Hinweise.

### 4. Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Gerät ist für die Heimtherapie konzipiert. Falls Sie vor oder nach einer Anwendung mit diesem Gerät trotz Reduzierung der Zuggewichte Schmerzen verspüren, kontaktieren Sie einen Orthopäden oder Therapeuten und informieren Sie sich über diese Therapie und fragen Sie ihn, ob er eine Anleitung befürwortet. Eine Reduzierung der Gewichte sollte sofort für eine Besserung sorgen. Ansonsten brechen Sie diese Therapie ab. Lesen Sie mit besonderer Sorgfalt die Therapiehinweise der entsprechenden Anwendungsgebiete sorgfältig durch, und lesen Sie die darin enthaltenen Anweisungen, und beachten Sie auch insbesondere die Hinweise zu Anwendungsempfehlungen sowie Anwendungsausschlüssen.

### 5. Risiken und Gefahr bei unsachgemäßer Anwendung



**VORSICHT!**

Ihr Therapiegerät darf nur nach ausführlichem Studium und Verstehen der Gebrauchsanleitung eingesetzt werden.



**HINWEIS!**

Es ist empfehlenswert, dass sich eine Aufsichtsperson während der Therapie im Nahbereich befindet. Dies ist aber unmöglich, wenn es sich um eine Person mit Behinderung oder Gebrechlichkeit handelt. Kinder dürfen sich jedoch nicht in den Räumlichkeiten des während der Anwendung aufhalten, da mit Verhaltensweisen zu rechnen ist, für welche dieses Gerät nicht konstruiert wurde.



**HINWEIS!**

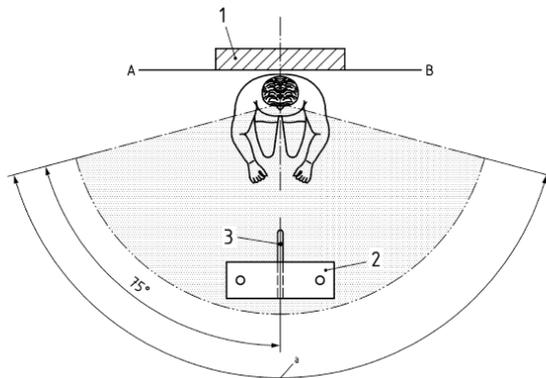
Das Therapiegerät ist entsprechend der nachfolgend beschriebenen Bauanleitung zusammenzustellen. Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle. Die Standsicherheit ist eine wichtige Voraussetzung für eine effektive Anwendung.

Wichtig ist, dass sich niemand, vor allem keine Kinder im Anwendungsbereich befinden (siehe Foto). Es könnte sein, dass sich jemand, während dessen der Fuß angehoben und sich das Seil über die Rolle bewegt, die Finger

eingeklemmt bekommt. Es könnte auch vorkommen, dass jemand mit einem Körperteil unter das Gewicht kommt und dadurch verletzt wird.

Deshalb darf sich niemand während der Anwendung im Arbeitsbereich sowie Sichtbereich des Anwenders befinden.

DIN EN ISO 20957-2:2021-09  
EN ISO 20957-2:2021 (D)



### Legende

1 Sofa oder Sessel

2 Gerät

3 Seil mit Rolle und Gewichten

ein Sichtfeld

**Anmerkung:** AB ist die Linie, die seitlich von der Kopf-, Brust- oder Rückenauflage in ihrer ungünstigsten Position verläuft.



### HINWEIS!

Beachten Sie auch die entsprechenden Hinweise in dieser Gebrauchsanweisung.

Dazu gehören insbesondere die Kunststoffseile, deren ordnungsgemäße Anbringung auf das Gerät, sowie vor allem die Prüfung, ob das angebrachte Gewicht sicher mit dem Seil verbunden ist, und den Anwendungsempfehlungen entspricht.



### HINWEIS!

Stellen Sie das Therapiegerät so auf, dass es sich während der Anwendung nicht bewegt, bzw. auf dem Untergrund verschoben wird. Nähere Einzelheiten finden Sie im Kapitel „Bedienungsablauf entsprechend Anwendungsbereich“.

Zum sicheren Betrieb darf nur mitgeliefertes Original-Zubehör verwendet werden. Die Gewichtsempfehlungen dieser Anleitung sind unbedingt zu befolgen.



### WICHTIG!

Achten Sie vor Therapiebeginn auf die richtige Anzahl der Gewichte, diese variieren entsprechend der unterschiedlichen Anwendungen.



### VORSICHT!

Sollten Sie am Gerät eine Beschädigung oder einen Defekt feststellen, legen Sie das Gerät unverzüglich ab und setzen Sie sich mit dem Hersteller in Verbindung.

Nehmen Sie keine eigenmächtigen Umbauten oder Veränderungen an Ihrem Therapiegerät vor.



## WICHTIG!

Jeder Benutzer des Geräts muss vor der Verwendung die mitgelieferte Gebrauchsanweisung sorgfältig durchlesen.

## 6. Zusammenbau und Aufstellung des Gerätes

### Zusammenbau des flextrainer:

Entnehmen Sie folgende Teile aus der Verpackung.



- Schrauben Sie die beiden Füße mit dem Schlüssel, welcher sich auf den Magneten befindet, fest, sodass sich die Füße im rechten Winkel zum Rahmen befinden
- Achten Sie darauf, dass sich die Antirutschbeläge auf der Unterseite befinden.



- Stecken Sie die Gewichte entsprechend der Anwendung auf und legen Sie das kurze Seilstück über die Rolle
- Das kleine Gewicht sollte sich mit der gummibeklebten Fläche auf der Unterseite befinden
- Zur Sicherheit sollte noch ein Tuch oder Kissen unterhalb des Gewichts gelegt werden, um Beschädigungen des Bodens oder Teppichs auf alle Fälle zu vermeiden
- Gerät ist für Single-Anwendung einsatzbereit
  
- Wird die Option twin verwendet, ist der lange, dreieckige Fuß wie im Bild gezeigt anzubringen, dadurch wird ein Aufkippen des Geräts, vor allem bei Anwendung im Liegen mit der Rolle verhindert.



## 7. Bedienungsablauf entsprechend Anwendung



WICHTIG!

Bitte beachten Sie die Anweisungen, welche in den unterschiedlichen Anwendungen beschrieben sind!

### Anwendung A: Ein Knie-, Hüftgelenk

#### Grundlegendes :

- Gleichzeitige Therapie der Knie-, Hüftgelenke ist aufgrund der Art des Gerätes vorgegeben, auch das Sprunggelenk wird mitgestreckt
- Die Therapie ist sehr schonend, das bedeutet es sind bei Beachtung der Gebrauchsanweisung keine Beeinträchtigungen der Gesundheit zu befürchten
- Leichte Beschwerden aufgrund von Muskelkater in diversen Muskel-, Sehnenarealen können in den ersten Wochen auftreten, sollten dann aber mit den sonstigen Beschwerden im betroffenen Areal bald verschwinden, oder sich zumindest deutlich verbessern
- In diesem Fall sollte in den ersten Tagen mit geringerem Gewicht begonnen werden

### Vorbereitung:

- Zu Therapiezwecken sitzen Sie bei der Hüftanwendung bequem auf einem Sofa, ideal wenn der Winkel zur Waagerechten ca. 30 - 40 Grad von der Waage beträgt
- Sofern nur das Knie behandelt werden soll, kann der Therapeutende auch aufrecht sitzen
- Unterhalb des Knies ist ein Polster oder zusammenrollte Decke zu legen, damit das Knie nicht durchgestreckt wird



- **Ein oder zwei möglichst dicke Socken sind zu tragen, um möglicherweise auftretende Schmerzen an der Umklammerung der Manschette entgegenzuwirken, sofern gewünscht können häufig Schuhe getragen werden**



- Fußmanschette muss mittels Karabiner am Seil befestigt sein
- Fußmanschette mittels Klettverschluss am betroffenen Fuß eng umschließen
- Seil anspannen und arretieren, sodass das Gewicht etwas vom Boden abgehoben ist
- Arretieren erfolgt automatisch, wenn das Seil losgelassen wird



- Das Gewicht für diese Anwendung darf **maximal 6,25 kg** betragen, das sind 2 Scheiben mit je 2,5 kg und eine Scheibe mit 1,25 kg
- Es ist ratsam, in den ersten Tagen mit einem kleinen und einem großen Gewicht zu beginnen und in den darauffolgenden Tagen je nach Empfinden bis zum maximalen Gewicht zu steigern

### Therapie:

- Dauer 30 – maximal 60 Minuten pro ununterbrochene Anwendung, die Anwendung kann aber während eines Tages wiederholt werden
- Während der Therapie soll das Bein ca. alle 5 Minuten 2 - 4 x angewinkelt werden, damit wieder Gelenkflüssigkeit zwischen die Knöpfe gelangen kann, die Intervalle können einfach am Timer eines Handys eingestellt werden

- Am Ende muss das Seil durch leichtes Anziehen **und Nachlassen in seitlicher Position** so weit entlastet werden, dass keine Spannung mehr am Seil vorhanden ist, und das Gewicht am Boden zum Aufliegen kommt
- Anschließend kann die Fußmanschette gelöst werden



- Es ist anzuraten, wenn beim Anlegen und Abnehmen der Fußmanschette und dem Lösen des Seils eine Person mithilft.
- Die Anwendung sollte bis Schmerzfreiheit 5 – 7 x pro Woche durchgeführt werden
- Nach 2 – 6 Monaten sollte sich der Zustand so weit verbessern, dass kaum noch Schmerzen vorhanden sind, dann können die Intervalle auf 1 – 2 x pro Woche verringert werden, bzw. die Therapie beendet werden
- Bei Wiederauftreten von Schmerzen, sollte diese Therapie wieder aufgenommen werden



### **VORSICHT!**

Eine falsche oder übermäßige Anwendung der empfohlenen Dauertherapie ist zu vermeiden, um Gesundheitsschäden vorzubeugen. Auf keinen Fall dürfen höhere Gewichte als vorgeschlagen verwendet werden.

## **Anwendung B: Beide Knie-, Hüftgelenke (Option twin)**

### **Grundsätzliches:**

- Gleichzeitiges Therapieren aller Gelenke beider Beine und nicht betroffene Gelenke werden präventiv mitbehandelt, aufgrund niedrigerer Zugkraft, keine Nachteile
- Die Therapie ist sehr schonend, das bedeutet es sind bei Beachtung der Gebrauchsanweisung keine Beeinträchtigungen der Gesundheit zu befürchten
- Sofern die Therapie im Liegen und unter Auflage der Beine auf der Schaumstoffrolle erfolgt, wird der Lendenbereich mittherapiert.
- Leichte Beschwerden aufgrund von Muskelkater in diversen Muskel-, Sehnenarealen können in den ersten Wochen auftreten, sollten dann aber mit den sonstigen Beschwerden im betroffenen Areal bald verschwinden, oder sich zumindest deutlich verbessern

### **Vorbereitung:**

- Falls die Lendenwirbelsäule miteinbezogen werden soll, ist es notwendig, eine horizontale Position einzunehmen und die Schaumstoffrolle unterhalb des Wadenbeins etwas in Richtung Fuß zu legen.
- Der Kopf kann auf ein Polster gelegt werden, der Winkel sollte so gewählt werden, dass sich der Therapeut wohlfühlt, und keine Verspannungen im Halsbereich auftreten



- Der Lendenbereich sollte auf dem Bett aufliegen
- Sofern nur die Kniegelenke therapiert werden sollen, kann der Therapeut auch annähernd aufrecht sitzen
- Sollen die Hüftgelenke mittherapiert werden, sollte die Position des Oberkörpers ca. 30 - 40 Grad oder in Liegeposition befinden



- Die Wippe mit dem Seil mittels Karabiner verbinden, ebenfalls zwei Fußmanschetten an der Wippe befestigen
- **Ein oder zwei möglichst dicke Socken sind zu tragen, um möglicherweise auftretende Schmerzen an der Umklammerung der Manschette entgegenzuwirken, sofern gewünscht können häufig Schuhe getragen werden**



- Beide Fußmanschetten mit den Beinen wie in Anwendung A beschrieben anbringen
- Seil anspannen und arretieren, sodass das Gewicht etwas vom Boden abgehoben ist
- Arretieren erfolgt automatisch, wenn das Seil losgelassen wird
- Das Gewicht für diese Anwendung darf **maximal 11,25 kg** betragen, das sind 4 Scheiben mit je 2,5 kg und eine Scheibe mit 1,25 kg
- Es ist ratsam, in den ersten Tagen mit 6,25 kg zu beginnen, und sofern keine Beschwerden auftreten, sukzessive erhöhen

#### Therapie:

- Dauer 30 – maximal 60 Minuten pro ununterbrochene Anwendung, die Anwendung kann aber während eines Tages wiederholt werden
- Während der Therapie soll das Bein ca. alle 5 Minuten 2 - 4 x angewinkelt werden, damit wieder Gelenkflüssigkeit zwischen die Knöpfe gelangen kann, die Intervalle können einfach am Timer eines Handys eingestellt werden
- Zur Mobilisierung der Lendenwirbelsäule einschließlich des Iliosakralgelenks können auch beide Fersen abwechselnd in Richtung Ferse geschoben werden, was mehrmals wiederholt werden kann

- Am Ende der Therapie muss das Seil durch leichtes Anziehen und **Nachlassen in seitlicher Position** so weit entlastet werden, dass keine Spannung mehr am Seil vorhanden ist, und das Gewicht am Boden zum Aufliegen kommt
- Anschließend kann die Fußmanschette gelöst werden



- Es ist anzuraten, wenn beim Anlegen und Abnehmen der Fußmanschette und dem Lösen des Seils eine Person mithilft.
- Die Anwendung sollte bis Schmerzfreiheit 5 – 7 x pro Woche durchgeführt werden
- Nach 2 – 6 Monaten sollte sich der Zustand so weit verbessern, dass kaum noch Beschwerden vorhanden sind, dann können die Intervalle auf 1 – 2 x pro Woche verringert werden, bzw. die Therapie beendet werden
- Bei Wiederauftreten von Verspannungen oder Beschwerden, sollte diese Therapie wieder aufgenommen werden



### **VORSICHT!**

Eine falsche oder übermäßige Anwendung der empfohlenen Dauertherapie ist zu vermeiden, um Gesundheitsschäden vorzubeugen. Auf keinen Fall dürfen höhere Gewichte als vorgeschlagen verwendet werden.

## **8. Anwendungs-, Empfehlungen und Ausschlüsse**

### **Empfehlungen:**

- Beschwerden, vor allem Arthrose in den Hüft-, Kniegelenken
- Präventiv zur Verhinderung der Entstehung von Arthrose in Hüft-, Kniegelenken
- Zur Gelenkentlastung von Beinen, Lendenwirbelsäule nach sportlichen Betätigungen wie Radfahren, Laufen, Fußball, Tennis...

### **Ausschlüsse:**

- Grippeinfektion oder Fieber
- Schwere oder erhöhte Temperatur eines der zu behandelnden Gelenke, was auf eine Entzündung hinweisen kann
- Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten und Hexenschuss nur nach Rücksprache mit dem Arzt
- **Wenn bereits Prothesen oder andere chirurgische Eingriffe an einem zu behandelnden Gelenk vorgenommen wurden**
- Bei Beschwerden während oder nach der Therapie ist die Anwendung abbrechen; in den ersten Wochen kann es zum Muskelkater durch Dehnung von Muskeln, Sehnen und Faszien kommen
- Ausgeprägte Osteoporose
- Bei Tumoren oder anderen schweren Erkrankungen nur nach ausdrücklicher ärztlicher Rücksprache
- Schwangere dürfen ebenfalls das Gerät nur nach ausdrücklicher ärztlicher Genehmigung benutzen

## 9. Instandhaltung, Wartung und Pflege



### WARNUNG!

Das Sicherheitsniveau Ihres Therapiegeräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht sowie gegebenenfalls repariert wird.

Der Flextrainer darf nur in trockenen Räumen benutzt und gelagert werden!

### Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch:

- Das komplette Gerät
- Vor allem jedoch alle Seile, Seilknoten und Karabiner
- Reinigen Sie die rutschfesten Füße mit Wasser und einem Lappen, wenn diese vermehrt zu rutschen beginnen

### Wartung:

Das komplette Seilset inklusive der Füße (siehe Abbildung) muss alle 3 Jahre erneuert werden. Es dürfen nur Originalteile des Herstellers verwendet werden, die über dessen Shop bezogen werden können.

Bitte beachten Sie, dass für die Twin-Anwendung ein erweitertes Set benötigt wird.



### HINWEIS!

- Verwenden Sie keine scharfen Haushaltsreiniger
- Rahmenteile mit einem weichen Tuch (Microfaser) säubern

## 10. Lebensdauer und Entsorgung

Die Lebensdauer beträgt bei ordnungsgemäßem Gebrauch und Wartung 12 Jahre.

Nach Ablauf der Lebensdauer ist der Flextrainer entsprechend den geltenden Entsorgungsvorschriften des Landes getrennt zu entsorgen.

## 11. Technische Daten

Abmessungen:

(L x B x H in cm) : 70 x 33 x 60

Produktgewicht : 8 kg

Max. Zugbelastung: 6,25 kg bei Einzelbett, 11,25 kg bei Zwillingsbett

Pflegehinweis /

Material: Korpus und Füße aus Birkensperrholz, Kleber E1

Technische Änderungen im Rahmen der Weiterentwicklung vorbehalten!

## 12. Gefahren und Sicherheitshinweise

- Das Therapiegerät nicht ohne sorgfältige Lektüre der Gebrauchsanweisung in Betrieb nehmen
- Betreiben Sie es nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle
- Im Zweifelsfall fragen Sie vor der Therapie mit diesem dem Gerät einen Arzt oder Therapeuten
- Falls der zu therapierende aufgrund alter oder krankheit gehandikapt ist, muss eine Begleitperson während der Therapie in der Nähe sein und auch bei der Inbetriebnahme behilflich sein
- Keine ruckartigen Bewegungen ausführen
- Niemals höhere Gewichte als in der Gebrauchsanweisung vorgeschlagen verwenden
- Unbeaufsichtigte Kinder oder Jugendliche dürfen das Gerät nicht benutzen und sich nicht in der Nähe des Geräts aufhalten, vor allem nicht beim Absenken oder fehlerhaften Herabfallen der Gewichte zu Schäden kommen.
- Bei Beschwerden oder Schmerzen, bitte sofort die Therapie unterbrechen und einen Therapeuten aufsuchen
- Bitte beachten Sie auch die weiteren Gefahren- und Sicherheitshinweise in der Gebrauchsanweisung



### HINWEIS!

- Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden
- Wir empfehlen ein Polster oder Lappen unterhalb der Zuggewichte zu platzieren, damit keine Schäden auf dem Fußboden auftreten können
- Diese Gebrauchsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt, sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit dem Therapiegerät nicht übereinstimmen, bitte bitten wir Sie um Verständnis.
- Diese Gebrauchsanweisung ist Bestandteil des Therapiegerätes und wird dem Gerät beim Verkauf beigelegt

Vertrieb durch:



==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)