

Minimotion Set

Información para el paciente y el (para)médico

El Minimotion Set incluye:

- 2 abrazaderas estrechas con soporte
 - 1 abrazadera media con soporte
 - 1 abrazadera larga con soporte
 - 4 barras flexibles de diferentes longitudes para practicar
 - 4 sujetadores
 - 1 barra sintética (28cm)
- Se sujeta la Minimotion por la abrazadera alrededor del cuerpo/ de la barra

La sujeción tiene que ser firme, pero agradable

Con la ayuda de Minimotion se puede

practicar en 3 direcciones:

- movimiento hacia delante/atrás
- movimiento lateral
- movimiento rotativo

Los fisioterapeutas utilizan el

Minimotion para:

- rehabilitación después de una operación
- rehabilitación después de un trauma
- inestabilidad
- debilidad en la postura

Minimotion no es apto para :

- entrenamiento dentro de 48 horas después de una operación o un trauma.
- operaciones en las que se fusionan dos vértebras adyacentes (Fusion)
- Varios tumores
- Fracturas recientes

Las posibilidades de practicar:

Relajación

Durante ésta forma de entrenamiento se generan fuerzas muy mínimas.

Estabilización

Durante ésta forma de entrenamiento se generan fuerzas mínimas.

Comparables con fuerzas que surgen durante el caminar.

Refuerzo muscular

Durante ésta forma de entrenamiento se generan fuerzas moderatas a intensivas. Fuerzas comparables con tirones isométricos y entrenamiento con abrazaderas de resistencia elásticas.

Entrenamiento de velocidad y anticipación

Durante ésta forma de entrenamiento se generan fuerzas altas hasta máximas. Esta forma de entrenamiento es sólo apto para deportistas personas de gran resistencia.





Elija la intensidad justa: www.match-u.com

En caso de duda debe consultar al médico.

Modo de empleo:

- por razones de seguridad recomendamos mantener una distancia mínima de 1 metro entre el usuario de Minimotion y otras personas u objetos. Al extenderse la barra flexible puede causar daños cuando no se observa ésta regla de distancia
- Como usuario atenerse a las prácticas prescritas. Movimientos inesperados del Minimotion pueden lesionar/dañar a personas/objetos.
- El Minimotion flexibarra se debe sujetarse lo mejor posible al soporte.
- Después de atornillar el tornillo de fijación, la barra no debe poder deslizarse hacia arriba ni hacia abajo.
- La flexibarra no debe salir al otro lado del soporte.
- Niños solo pueden entrenar bajo la vigilancia de adultos.
- Match-U no se hace responsable de posibles daños causados por el uso del Minimotion.

Instrucciones para el lavado:

	Sólo lavado a mano
	No blanquear
	No secar a máquina
	No limpiar en seco

ESPAÑOL

Minimotion Set

Informatie voor patiënt en (para-)medicus.

Minimotion Set bestaat uit:

- 2 smalle fixatiebanden met houder
- 1 medium fixatieband met houder
- 1 lange fixatieband met houder
- 4 flexibele oefenstaafjes in verschillende lengtes
- 4 clips
- 1 kunststof staaf (28 cm)

De Minimotion wordt middels de fixatieband rond het lichaam/staaf bevestigd. De bevestiging moet stevig maar aangenaam zijn. Met behulp van de Minimotion kan in 3 richtingen geoefend worden:

- voor/achterwaarts
- zijwaarts
- draaibeweging

Fysiotherapeuten zetten de Minimotion in bij:

- revalidatie na operatie
- revalidatie na trauma
- instabiliteit
- houdingszwakte

Minimotion is niet geschikt voor training:

- binnen 48 uur na operatie of trauma
- operaties waarbij 2 wervels onder elkaar gefixeerd worden (Fusion)
- Diverse Tumoren
- Verse fracturen

De oefenmogelijkheden:

Ontspanning

Tijdens deze vorm van training worden zeer geringe krachten gegenereerd.

Stabilisatie

Tijdens deze vorm van training worden geringe krachten gegenereerd. Vergelijkbaar met krachten die tijdens wandelen optreden.

Spierversterking

Tijdens deze vorm van training worden moderate tot intensieve krachten gegenereerd. Krachten vergelijkbaar met isometrische aanspanningen en training met elastische weerstandsbanden.

Snelheid en anticipatietraining

Tijdens deze vorm van training worden hoge tot maximale krachten gegenereerd. Deze vorm van training is alleen geschikt voor sporters en zeer belastbare personen.





Kies de juiste intensiteit: www.match-u.com

Bij twijfel dient u uw arts te raadplegen.

Gebruiksaanwijzing:

- Uit veiligheidsoverwegingen adviseren wij een minimale afstand van 1 meter aan te houden tussen de Minimotion-gebruiker en andere personen of objecten. De flexibele staaf kan tijdens de verkregen uitslag beschadiging veroorzaken wanneer deze minimale afstandsregel niet in acht genomen wordt.
- Hou je als gebruiker aan de voorgeschreven oefeningen. Onverwachte bewegingen van de Minimotion kan andere personen/objecten blesseren/beschadigen.
- De Minimotion flexibar dient optimaal in de houder gefixeerd te worden. Hierbij mag de staaf na aandraaien van de fixatieschroef niet meer naar boven of beneden kunnen schuiven.
- De flexistaaf mag aan de andere zijde niet uit de houder steken.
- Kinderen mogen alleen met de Minimotion trainen onder toezicht van volwassenen.
- Match-U stelt zich op geen enkele manier aansprakelijk voor eventuele schade ontstaan door het gebruik van de Minimotion.

Wasvoorschrift:

	Handwas
	Niet bleken
	Niet in wasdroger
	Niet chemisch reinigen

Match-U is a registered trademark of Match-U B.V. The Netherlands



WWW.MATCH-U.COM

NEDERLANDS



MINIMOTION

ENGLISH
DEUTSCH
FRANÇAIS
ESPAÑOL
NEDERLANDS

Match-U is a registered trademark of Match-U B.V. The Netherlands



WWW.MATCH-U.COM

Minimotion Set

Information for patients, physiotherapists and doctors.

Minimotion Set includes:

- Two Minimotion-holders with short band.
- One Minimotion-holder with medium band.
- One Minimotion-holder with large band.
- One light bar (28 cm).
- Four flexible bars with weights.

Attach the Minimotion around the body/device by using the straps. The confirmation should be firm but pleasant. Using the Minimotion can be practiced in three directions:

- forward / backward (holder on the forehead)
- sideways / (holder above the ears)
- rotation / (holder on the forehead)

Physiotherapists use the Minimotion for:

- Rehabilitation after surgery
- Rehabilitation after trauma
- instability
- Attitude weakness

Minimotion is not suitable for training:

- Within 48 hours after surgery or trauma.
- Operations where two vertebrae are fixed to each other (Fusion)
- Some tumors
- Fresh fractures

Side effects:

Side effects involving the body as a whole have not been reported to date. Condition is that the Minimotion handled properly and that the specified intensity is used.

The training possibilities:

Relaxation
During this kind of training there are very small forces generated.

Stabilization

During this form of training, small forces are generated. Similar to forces that occur during walking.

Muscle Strengthening

This form of training generates moderate to intense forces. Forces similar to isometric contractions and training with resistance bands.

Anticipation and speed training

During this kind of training you generate maximum forces. This form of training is only suitable for athletes and highly dutiable persons.

Choose the right intensity: www.match-u.com





If in doubt consult your doctor.

Instructions:

- For safety we recommend to keep a minimum distance of 1 meter from the Minimotion-user and other persons or objects. The flexible rod can cause damage when this minimum distance is not observed.
- Avoid sudden movements with the Minimotion. Unexpected movements of the Minimotion can injure/damage other people/objects.
- The flexibar in the holder should optimally be restrained. After tightening the screw the flexibar can not slide up or down anymore.
- The flexibar may not be on the other side of the holder stabbing.
- Children should only train with the Minimotion under adult supervision.
- Match-U B.V. is in no way responsible for any damage caused by the use of the Minimotion.

Washing instructions:

The various components of the Minimotion can be cleaned with a damp cloth, possibly in combination with a mild detergent.

	handwash only, maximum temperature 40°C handle with care
	do not use chlorine-based bleach
	do not tumble dry
	do not dry clean

Match-U is a registered trademark of Match-U B.V. The Netherlands



ENGLISH

Minimotion Set

Informationen für Patienten, Arzt und Physio- und Ergotherapeuten.

Minimotion Set besteht aus:

- 2 Minimotion-holders auf schmale Fixationsurten
- 1 Minimotionholder auf medium fixationsgurte.
- 1 Minimotionholder auf langer fixationsgurte.
- 4 Verschieden langen Flacheisen.
- 4 Clips
- 1 kunststoffstab

Mini Motion wird mittels eines Fixationsgurtes am Körper oder Übungsgerät befestigt. Dies sollte fest aber angenehm sein. Mit Hilfe des Mini Motions kann in verschiedene Richtungen geübt werden. Je nachdem der Ausrichtung des Flacheisens.

Minimotion ist nicht geeignet für Training:

- bei frische Frakturen
- manche Tumoren
- Innerhalb 48 Stunden nach Operation
- Verblockungsoperationen
- im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten

Die Übungsmöglichkeiten:

Entspannung
Während dieser Übungsform werden minimalste Kräfte generiert

Stabilisation

Während dieser Form des Trainings werden geringe Kräfte generiert. Ähnlich wie Kräfte während des Alltags, wie Gehen und Sitzen.

Kräftigung

Während dieser Form des Trainings werden mittlere bis höhere Kräfte auf den Körper generiert. Kräfte, die vergleichbar sind mit isometrischen Anspannungen und elastischen Bänder. Deutlich höhere Kräfte werden generiert, wenn der Mini Motion mit Hanteltraining und (schweren) Gewichten eingestuft wird.

Geschwindigkeit und Antizipationstraining

Während dieses Trainings werden hohe bis maximale Kräfte auf den Körper generiert. Diese Form des Trainings ist nur geschickt für Sportler und sehr belastungsfähige Personen.





Wählen Sie die richtige Intensität: www.match-u.com

Gebrauchsanleitung:

- Aus Sicherheitsgründen wird geraten einen minimalen Abstand von 1 Meter zwischen Mini Motionanwender und anderen Personen und Objekte einzuhalten. Das flexible Flacheisen kann während der Schwungphase Schaden verursachen wenn der minimale Abstand nicht eingehalten wird.
- Halten sie sich an die Anweisungen der Übungen. Unerwartete Bewegungen können zu Beschädigungen oder Verletzungen führen.
- Der Mini Motion Bar sollte optimal in dem Halter fixiert werden. Nach Fixierung darf der Stab nicht mehr nach oben oder unten zu bewegen sein.
- Der flexible Stab darf nur an einer Seite aus der Fixierung stecken.
- Kindern dürfen nur unter Aufsicht von Erwachsene mit dem Mini Motion trainieren
- Match-U ist auf keine Weise verantwortlich für Schaden die, beim Gebrauch des Mini Motions entstanden sind.
- Für eine optimale Anwendung des Mini Motions, fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.

Waschanleitung:

Die verschiedenen Komponenten des Mini Motion kann mit einem feuchten Tuch gereinigt werden, eventuell in Kombination mit einem milden Reinigungsmittel.

	Handwäsche
	Nicht mit chlor bleichen
	Nicht im Trockner trocknen
	Nicht chemisch reinigen

Match-U is a registered trademark of Match-U B.V. The Netherlands



DEUTSCH

Set Mini-motion

Informations pour les patients et les professions (para-) médicales.

Le set Mini-motion est composé:

- de 2 sangles de fixation étroites avec support
- d'une sangle de fixation moyenne avec support
- d'une sangle de fixation longue avec support
- de 4 tiges flexibles pour les exercices de longueurs différentes
- de 4 clips
- d'une tige en matière synthétique (28 cm)

Le Mini-motion est fixé au moyen de la sangle de fixation autour du corps/de la tige. La fixation doit être solide, mais agréable.

A l'aide du Mini-motion, les exercices peuvent être pratiqués en trois directions:

- avant/arrière
- sur le côté
- mouvement rotatif

Les kinésithérapeutes utilisent le Mini-motion en cas de:

- rééducation après une opération
- rééducation après un traumatisme
- instabilité
- faiblesse de la position

Le Mini-motion n'est pas approprié à l'entraînement:

- Dans les 48 heures après une opération ou un traumatisme
- Des opérations dans lesquelles deux vertèbres ont été fixées entre elles (la fusion)
- Diverses tumeurs
- Fractures récentes

Les possibilités d'exercices:

Détente
Pendant ce type d'entraînement, de très faibles forces sont générées.

Stabilisation

Pendant cette forme d'entraînement, de très faibles forces sont générées. Comparables à des forces qui se produisent pendant la marche.

Renforcement musculaire

Pendant cette forme d'entraînement, des forces modérées à intenses sont générées. Des forces comparables à des contractions isométriques et à un entraînement avec des bandes de résistance élastiques.

La vitesse et l'entraînement d'anticipation





Pendant cette forme d'entraînement, des forces élevées à maximales sont générées. Ce type d'entraînement convient uniquement à des athlètes et à des personnes très assujetties.

Choisissez la bonne intensité, pour cela, consultez le site web : www.match-u.com
En cas de doute, vous devrez consulter votre médecin.

Mode d'emploi:

- Pour votre sécurité, nous recommandons de garder une distance minimale d'un mètre entre l'utilisateur du Mini-motion et d'autres personnes ou objets. La tige flexible peut, au cours des résultats obtenus, causer des dommages, lorsque le réglage de la distance minimale n'est pas respecté.
- Respectez en tant qu'utilisateur les exercices prescrits. Des mouvements inattendus du Mini-motion peuvent blesser/endommager d'autres personnes/objets.
- La tige flexible du Mini-motion doit être fixée de manière optimale dans le support. De ce fait, la tige, après le serrage des vis de fixation, ne pourra plus glisser vers le haut ou vers le bas.
- La tige flexible n'a pas le droit de dépasser de l'autre côté du support.
- Les enfants n'ont uniquement le droit de s'entraîner avec le Mini-motion que sous la surveillance des adultes.
- Match-U ne peut en aucun cas être tenue responsable pour d'éventuels dommages causés par l'utilisation du Minimotion.

Instructions de lavage:

	Lavage à la main
	Ne pas blanchir
	Ne pas mettre dans le séchoir
	Ne pas nettoyer à sec

Match-U is a registered trademark of Match-U B.V. The Netherlands



FRANÇAIS