

## Minimotion Set SMALL

NEDERLANDS

Informatie voor patiënt en (para-)medicus.

### Minimotion Set bestaat uit:

- 1 smalle fixatieband met houder.
- 1 kunststof staaf (28 cm).
- 3 flexibele oefenstaafjes in verschillende lengtes.
- 1 clips.

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](http://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 flexibel 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

WWW.MATCH-U.COM



Minimotion

ENGLISCH  
DEUTSCH  
NEDERLANDS

Information for patients, physiotherapists and doctors.

**Minimotion Set includes:**

- One Minimotion-holders with short band.
- One light bar (28 cm).
- Three flexible bars with weights.
- One clip.

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](http://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 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 super-vision.
- 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

Informationen für Patienten, Arzt und Physio- und Ergotherapeuten.

**Minimotion Set besteht aus:**

- 1 Minimotion-holders auf schmale Fixationsurten.
- 1 kunststoffstab.
- 3 Verschieden langen Flacheisen.
- 1 Clip.

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
- Verblockungoperationen
- im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten

**De 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](http://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