



CE

# *itensic*-Trainingsgerät

Typ: f-effect

## Gebrauchsanweisung





# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>3</b>
1.1	Angaben zur Gebrauchsanweisung	3
1.2	Urheberrechte	3
1.3	Hersteller, Serviceadressen	4
1.4	Kennzeichnungen des Gerätes	4
1.5	Technische Daten	4
<b>2</b>	<b>Beschreibung des Trainingsgerätes</b>	<b>5</b>
2.1	Verwendung und Wirkprinzip	5
2.2	Einordnung in die itensic-Gerätelinie	5
2.3	Sicherheitsrelevante Eigenschaften	6
<b>3</b>	<b>Aufstellen und Montage des Trainingsgerätes</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Einrichtung des Trainingsgerätes</b>	<b>8</b>
4.1	Einstellung des Schwierigkeitsgrades	8
4.2	Einstellung der Rückenlehne und der Beinstütze	8
<b>5</b>	<b>Nutzung des Trainingsgerätes</b>	<b>10</b>
5.1	Sicherheitshinweise bei der Nutzung des Gerätes	10
5.2	Handhabung des Rastbolzens	10
5.3	Steigerung der Trainingsbelastung	11
5.4	Sicheres Beenden der Nutzung	11
<b>6</b>	<b>Instandhaltung</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Entsorgung und Recycling</b>	<b>13</b>

# 1 Allgemeines

## 1.1 Angaben zur Gebrauchsanweisung

Diese Gebrauchsanweisung enthält wichtige Hinweise für den sicheren Einsatz des Trainingsgerätes *itensic f-effect*. Sie ist so aufzubewahren, dass die Trainer und Benutzer jederzeit Zugang haben.

Die Gebrauchsanweisung muss vor Beginn der Aufstellung und Nutzung des Gerätes zur Kenntnis genommen werden. Sie ist während der gesamte Nutzungsphase in einem sauberen, vollständigen und lesbaren Zustand zu halten.

Diese Dokumentation ist nur für den hiermit beschriebenen Gerätetyp gültig und unterliegt nicht dem Änderungsdienst des Herstellers.

In dieser Gebrauchsanweisung wird der Schwerpunkt auf die sichere Verwendung des Trainingsgerätes gelegt. Mit dieser Gebrauchsanweisung wird nicht der Anspruch einer umfangreichen technischen Beschreibung erhoben. Für Schäden durch eine nicht bestimmungsgemäße Verwendung, durch Fehlhandlungen und durch ungenügende Kenntnisnahme der Gebrauchsanweisung haftet der Hersteller nicht.

## 1.2 Urheberrechte

Diese Gebrauchsanweisung darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herstellers weder auszugsweise noch im Gesamten vervielfältigt oder verbreitet werden. Dies gilt auch für die Speicherung auf andere Medien.

Außerhalb des vorgesehenen Zwecks darf dieses Dokument nicht verwendet werden. Die Weitergabe an Dritte ohne ausdrückliche Zustimmung des Herstellers ist nicht zulässig.

Alle Rechte bleiben der Reinbold GmbH & Co. KG vorbehalten. Dies betrifft auch alle Übersetzungen dieses Dokuments.

Zu widerhandlungen verpflichten zum Schadenersatz.



### 1.3 Hersteller, Serviceadressen

Exklusiver Vertrieb:	Proxomed Medizintechnik GmbH Daimlerstr. 6 63755 Alzenau Tel.: +49 6023 9168-0 Email: info@proxomed.com
Service:	Proxomed Medizintechnik GmbH Tel.: +49 6023 9168-77 Fax: +49 6023 9168-71 whatsapp: +49 6023 916877 Email: service@proxomed.com
	Reinbold GmbH & Co. KG Gewerbestr. 13-16 D- 79364 Malterdingen

### 1.4 Kennzeichnungen des Gerätes

Sie finden auf Ihrem Trainingsgerät ein Typenschild mit dem folgenden Symbol:



Auf dem Typenschild finden Sie gerätespezifisch den Typ, die Seriennummer, das Baujahr, die zusätzliche maximale Gewichtsbestückung und das maximale Benutzergewicht.

### 1.5 Technische Daten

Stellfläche	ca. 1.446 x 992 mm
Höhe Gesamtgerät	ca. 1.785 mm
Gesamtgewicht eines Gerätes	ca. 97 kg
davon Gewicht Unterteil	ca. 50 kg
davon Gewicht Oberteil	ca. 30 kg
durchschnittliche Intensität der Nutzung:	320 Tage / Jahr; 10 Std. / Tag

## 2 Beschreibung des Trainingsgerätes

### 2.1 Verwendung und Wirkprinzip

Das *itensic*-Trainingsgerät ist für ein innovatives Trainingskonzept zur physiotherapeutischen Behandlung von Patienten und anderen interessierten Personen vorgesehen. Das Konzept der mit diesem Gerät möglichen Behandlungen wurde von einem Physio- und Manualtherapeuten entwickelt.

*itensic* steht für gezieltes und medizinisch fundiertes Training, das Rücken und Bauch zugleich von innen heraus kräftigt.

Das Prinzip des Trainings besteht darin, dass das Körpergewicht des Trainierenden auf dem Sitz des Trainingsgerätes eine Schwerkraft bewirkt, die mit Muskelkraft ausgeglichen werden muss. Der Sitz des Gerätes, der in einer geradlinigen Bewegung geführt wird, kann dazu in verschiedenen Winkeln abfallend eingestellt werden. Mit dem Einsatz der zu trainierenden Muskelgruppen bewegt sich der Trainierende auf dem Sitz dann abwechselnd in die untere Position und drückt sich anschließend wieder nach oben.

Als Trainingsgewicht fungiert jeweils das eigene Körpergewicht. Durch eine geradlinige Zwangsführung der Trainingsbewegungen ist sichergestellt, dass wirklich nur die beabsichtigten Muskelgruppen gezielt beansprucht werden. Da andere Muskelgruppen nicht ausgleichend tätig werden müssen, wird die gesamte Bewegungsenergie für die zu kräftigenden Muskeln eingesetzt.

Durch die Führung der Bewegungen wird die Lendenwirbelsäule dabei fast gänzlich stabilisiert und ein Training ist somit ohne Verletzungsrisiko möglich.

### 2.2 Einordnung in die *itensic*-Gerätelinie

Die Verwendung des Trainingsgeräts Typ f-effect kann mit zwei weiteren Gerätetypen (s-effect und b-effect) kombiniert werden. Mit allen drei Geräten wird ein gezieltes Training der Tiefenmuskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule ermöglicht. Der Unterschied liegt in der Sitzposition in Bezug zu den möglichen, geführten Bewegungen und damit in der Wirkung auf unterschiedliche Muskelgruppen.

*itensic* f-effect ("Front") stimuliert die unteren Bauchmuskeln Musculus obliquus externus (äußerer schräger Bauchmuskel) und Musculus obliquus internus (innerer schräger Bauchmuskel) sowie den unteren Anteil des rectus abdominis. Die Hüftflexoren (Hüftbeuger) können – anders als bei anderen Geräten – nicht kompensatorisch tätig werden.

*itensic* s-effect ("Side") widmet sich dem Musculus transversus abdominis (querer Bauchmuskel). Die Hüftabduktoren (Hüftabspreizer) können dabei – anders als bei anderen Geräten – nicht kompensatorisch tätig werden.

*itensic* b-effect ("Back") trainiert die tiefen Rückenmuskeln, insbesondere den Musculus multifidus (vielgefiederter Muskel). Die Hüftextensoren (Hüftstrecker) können dabei – anders als bei anderen Geräten – nicht kompensatorisch tätig werden.

## 2.3 Sicherheitsrelevante Eigenschaften

Auf der Grundlage der bestimmenden Regeln werden die *itensic*-Trainingsgeräte in die Klasse I nach der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG eingestuft.

Jedes Trainingsgerät besteht aus einer stabilen Schweißkonstruktion, welche entsprechend der zu erwartenden Belastungen statisch berechnet und ausgelegt ist.

Die Aufstellfläche umfasst 992 x 1446 mm. Damit ist gewährleistet, dass der Schwerpunkt des besetzten Trainingsgerätes in jeder Stellung der Sitzfläche und unabhängig vom Gewicht der trainierenden Person eine Kippgefahr ausschließt. Das Gerät muss nicht auf dem Boden befestigt oder anderweitig gesichert werden. Zur Vermeidung von Rutschgefahren sind die Zugangsflächen des Gerätes mit Tränenblech aus Aluminium belegt.

Die gesamte Konstruktion ist zur Vermeidung von Schäden durch Korrosion pulverlackiert. Die Sitz- und sonstigen Kontaktflächen des Gerätes sind gepolstert und mit leicht zu reinigendem Kunstleder bezogen, welches sich ebenso wie die übrige Konstruktion gut desinfizieren lässt, ohne nachfolgende Gefährdungen für berührenden Hautflächen zu verursachen.



### **3 Aufstellen und Montage des Trainingsgerätes**

Der Versand des Gerätes erfolgt komplett montiert. Lediglich die Stellfüße werden dem Gerät beigelegt und müssen auf der Unterseite der Standfläche in die Gewindeplatten eingedreht werden.

Das Gerät verfügt über sechs höhenverstellbare Füße, die auf der Stellfläche eine Gummiauflage besitzen. Damit kann das Trainingsgerät am Aufstellungsort an den Boden angepasst und

Nach der Positionierung sind die höhenverstellbaren Füße so auszurichten, dass das Gerät in Waage und ohne zu kippen sicher steht.

Das Gewicht ist den technischen Daten zu entnehmen. Gegebenenfalls sind bei der Montage des Gerätes zur Vermeidung von Gefährdungen geeignete Hilfsmittel zum Anhängen der Last zu verwenden

Bei der Aufstellung der Trainingsgeräte ist auf einen sicheren Zugang und die Einhaltung der vorgeschriebenen Rettungs- und Fluchtwege zu achten.

## 4 Einrichtung des Trainingsgerätes

### 4.1 Einstellung des Schwierigkeitsgrades

Der Schwierigkeitsgrad des Trainings hängt vom Winkel der Sitzposition ab. Die Geräte sind entsprechend dem Trainingszustand der Nutzer von einfachen bis zu starken Belastungen einstellbar. Zur Wahl des Schwierigkeitsgrades muss die Neigung der Führungen für die Sitzfläche im Gerät verändert werden.

Dazu ist von Hand ein Rastbolzen zurückzuziehen, der nach Einstellung der gewünschten Neigung in das dafür vorgesehene Loch der Arretierung wieder zurückgeführt wird.

Die unterschiedlichen Stellungen der Arretierung sind mit Großbuchstaben am Gerät markiert. Das Trainingsgerät Typ f-effect hat 7 Einstellungen A, B, C, D, E, F, G (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1: Einstellung des Schwierigkeitsgrades

### 4.2 Einstellung der Rückenlehne und der Beinstütze

Die Stellung der Rückenlehne und der Beinstütze kann an die Körpermaße des Trainierenden angepasst werden.

Dazu ist für die Rückenlehne von Hand ein federgespannter Bolzen zurückzuziehen (Abbildung 2), der nach Erreichen der gewünschten Stellung in das dafür vorgesehene Loch der Arretierung wieder zurückgeführt wird.

Für die Beinstütze wird durch Drehen des Klemmrastbolzens die Arretierung gelöst und danach kann durch ziehen des Rastbolzens die Beinstütze bis zur gewünschten Position verschoben werden. Danach wird dieser wieder losgelassen und muss ganz einrasten (hörbares Rastgeräusch). Um die Beinstütze dann noch spielfrei zu arretieren muss der Griff durch drehen wieder angezogen werden.



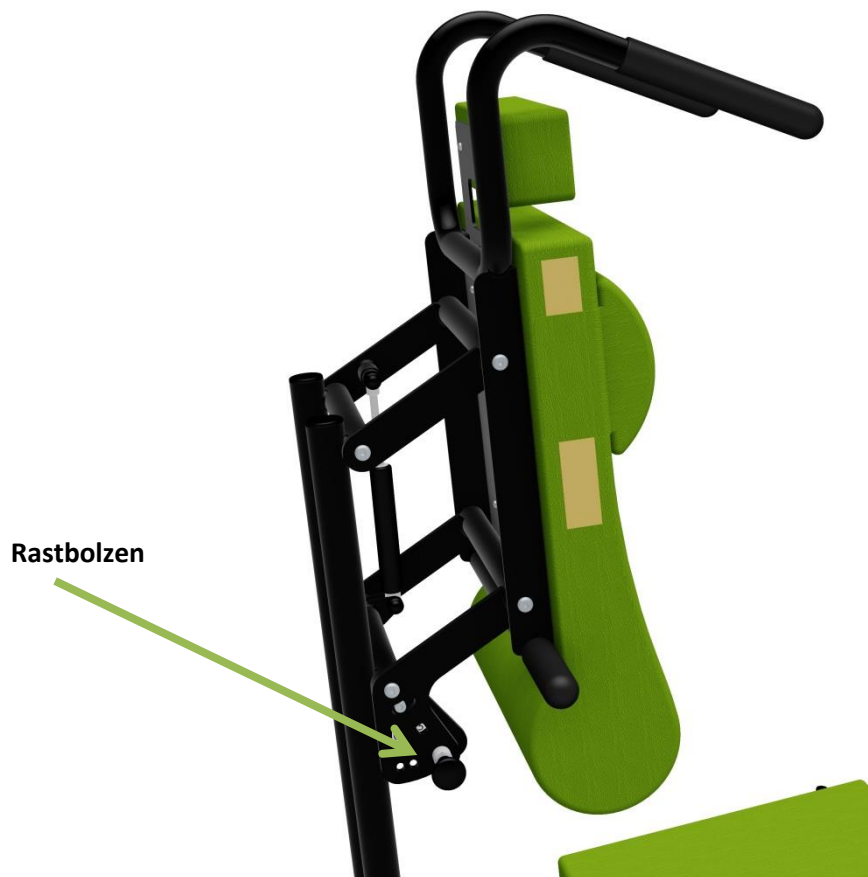


Abbildung 2: Einstellen der Rückenlehne

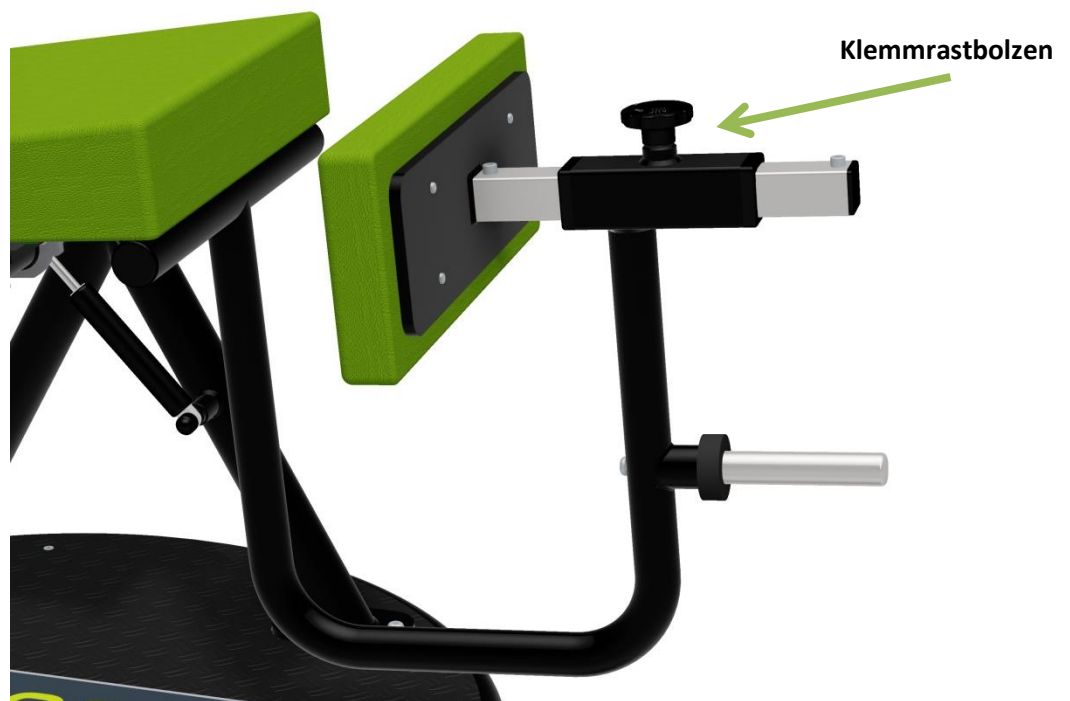


Abbildung 3: Einstellen der Beinstütze

## 5 Nutzung des Trainingsgerätes

### 5.1 Sicherheitshinweise bei der Nutzung des Gerätes



Die Nutzung des Trainingsgerätes durch einen Patienten oder andere Personen ist nur nach einer ausreichenden Einweisung durch einen ausgebildeten Trainer zulässig!



Bei der Einweisung ist insbesondere darauf hinzuweisen, dass vor der Freigabe der Bewegungen am Gerät ausreichende Körperspannung bzw. Kraft aufgebracht werden muss, damit der Rastbolzen gelöst werden kann. Der trainierenden Person muss bekannt sein, wie nach Beendigung der Übungen das Gerät mit dem Rastbolzen wieder in einem sicheren Zustand festgesetzt werden kann.



Die Trainierenden sind bei der korrekten Einstellung des Gerätes fachgerecht zu unterstützen. Der eingestellte Schwierigkeitsgrad muss dem Trainingszustand des Nutzers entsprechen. Im Zweifel über die zulässige Belastung für die trainierende Person ist immer mit der Einstellung der geringsten Belastung zu beginnen!



Vor Beginn des Trainings muss das Trainingsgerät an die Körpermaße des Nutzers mit der Einstellung der Rückenlehne und der Beinstütze korrekt angepasst werden



Vorsicht Kippgefahr! In den Trainingspositionen A, B, C & D kann eine Kraftausübung auf die Rückenlehne des Geräts dieses zum Kippen bringen.

### 5.2 Handhabung der Sitzarretierung

Im Ruhezustand ist die Sitzposition durch eine Arretierung gesichert. Wenn der Nutzer Platz genommen hat und die Einstellungen des Schwierigkeitsgrades und der Brust- und Rücken- stütze korrekt vorgenommen wurden (siehe Bild 2), kann die Arretierung mit einem Hebel gelöst werden (siehe Bild 3). Erst damit werden die Bewegungen der Sitzfläche freigegeben.

Der Hebel lässt sich dabei nur umlegen, wenn bereits aktiv eine Körperkraft nach oben, gegen die Schwerkraft, aufgewendet wird. Ansonsten bleibt die Sitzfläche verriegelt. Damit wird ausgeschlossen, dass sich bei einem unvorbereiteten Freigeben der beweglichen Achse die Sitzposition unkontrolliert und ungebremst nach unten gegen den Endanschlag im Gerät bewegt, was zu Verletzungen führen könnte.



Abbildung 4: Hebel zur Arretierung

### 5.3 Steigerung der Trainingsbelastung

Zur Steigerung der Trainingsbelastungen können Zusatzgewichte bis zu 50 kg auf eine dafür vorgesehene Aufnahme aufgesteckt werden (siehe Abbildung 5).



Abbildung 5: Aufsteckdorn für Zusatzgewichte und Einstellung der Wegbegrenzung

### 5.4 Sicheres Beenden der Nutzung

Zum Beenden der Übung wird der Hebel in der gewünschten Endstellung wieder umgelegt und die Arretierung rastet ein. Es muss zu einem hörbaren Einrasten kommen.



## 6

### Instandhaltung

Die Lager der beweglichen Geräteteile sind wartungsfrei. Das Gerät ist regelmäßig zu reinigen und dabei sind der einwandfreie Zustand und die festsitzenden Schraubverbindungen zu überprüfen.

Wenn Beschädigungen festgestellt werden, muss unmittelbar eine fachgerechte Instandsetzung vorgenommen werden.

Die zum Einsatz kommenden Ersatz- und Verschleißteile müssen den festgelegten technischen Anforderungen entsprechen.



In der Regel erfüllen nur die Originalersatzteile die Anforderungen an eine fachgerechte Instandsetzung des Trainingsgerätes. Sollten durch die Verwendung nicht geeigneter Teile Schäden mit dem Gerät auftreten, übernimmt der Hersteller dafür keine Haftung!

Bei Reparaturen ist darauf zu achten, dass konstruktive Merkmale des Trainingsgerätes nicht sicherheitsmindernd verändert werden.

Für die Reinigung des Trainingsgerätes dürfen nur geeignete und keine aggressiven Reinigungsmittel verwendet werden.

## 7 Entsorgung und Recycling

Bei der Konstruktion des Trainingsgerätes wurden keine Materialien verwendet, für die ein spezielles Entsorgungsverfahren vorgeschrieben ist.

Wird das Gerät nach Ablauf der Nutzungszeit außer Betrieb gesetzt, sind die zu diesem Zeitpunkt geltenden nationalen Gesetze und Vorschriften für die Entsorgung einzuhalten.

Bei der Entsorgung der verwendeten Reinigungsmaterialien sind die Vorgaben der Produktbeschreibungen oder Sicherheitsdaten zu beachten, die von deren Lieferanten bereitgestellt werden müssen.