

Ginten Hand - und Fußtrainingsgerät

Patentschutz: DE 10 2007 060 316 B4

Für die Zehen-, Fuß-, Wadenbein- und Schienbeinmuskulatur; Daumen-, Hand- und Unterarmmuskeln.

Kann hohe Stabilität bringen als Fußgelenk-Trainer.

1. Dorsalextension = Anhebung der Fußspitze.
2. Pronation = Heben des äußeren Fußrandes.
3. Supination = Heben des inneren Fußrandes.
4. Zehentraining = Beugung und Streckung.

Kann hohe Stabilität bringen als Handgelenk-Trainer.

1. Dorsalextension = Anheben des Handrückens
2. Palmarflexion= Heben der Handinnenfläche
3. Radialabduktion = Zur Daumenseite bewegen
4. Ulnarabduktion = Zur Kleinfingerseite bewegen
5. Daumenabduktion = Abspreizen des Daumens

Als High-Heels-, Pumps Trainer

- Durchblutung für Zehen-, Fuß-, Unterschenkelmuskeln
- Stabiles Fußgelenk, dadurch Umknicken vermeiden
- Muskelbalance zwischen Strecker und Beuger herstellen
- Zum Ausgleich zur Spitzfußstellung
- Hammerzehen, durch frühes Training vermeiden

-
- a)** Einleitung **b)** Vorteile **c)** Ginten Trainingsgerät – Aufbau; siehe Bezugszeichenliste
d) Handhabung; siehe [Video](#) **e)** Höhenverstellung der Hebevorrichtung
f) Benutzung des Ginten Trainingsgerätes zum Beüben der Zehen-, Fuß-, Unterschenkelmuskeln
g) Benutzung des Ginten Trainingsgerätes zum Trainieren der Daumen-, Finger-, Handgelenkmuskeln
h) Zehentraining mit Kinderfüßen **i)** Einsatzmöglichkeiten **j)** [Hinweise zu Trainingsabläufen](#); s. Video
k) Sicherheitshinweise, Wichtig **l)** Hinweise auf der [Homepage](#) s. Produktvideo für
„Ginten Hand- und Fußtrainer“

a) Einleitung

Vielen Dank für Ihr Interesse am „Ginten Hand- und Fußtrainingsgerät“

b) Vorteile

- Es kann so platziert werden, dass es einen festen stationären Übungsplatz hat.
- Das Fußtrainingsgerät kann mit den Füßen auf dem Fußboden verschoben werden.
- Das ist ein besonderer Vorteil für an der Bandscheibe operierte und ältere Personen.
- Die Gewichte können individuell nach vorhandener Muskelkraft aufgelegt werden, max. 8 kg je Einheit.
- Es kann im Seitenvergleich (nicht Betroffene zur betroffenen Seite = Overflow) trainiert werden.
- Das Übungsgewicht bleibt immer gleich.
- Das Üben kann im Sitzen stationär am Übungsplatz im Alltag stattfinden, sodass unabhängig von einer Gehstrecke die Fußmuskeln trainiert werden können. Es kommt nicht zur Überbelastung der Muskulatur und der Nerven, zum Steppergang, stolpern oder fallen.
- Es kann oft am Tag mit Pausen trainiert werden.
- Es kann separat trainiert werden: Die Fußsohlen-, die Zehen-, die Fußhebermuskulatur, und die Muskulatur, die den äußeren bzw. den inneren Fußrand anhebt. Die Daumen-, Finger-, Hand- und Unterarmmuskeln.
- Die Muskelkraft kann anhand des Bewegungsweges und des Übungsgewichtes beurteilt werden.
- Es kann bei Beschwerden vielfältiger Art (am Fuß, Fußgelenk, Unterschenkel) eingesetzt werden.
- Es kann sowohl als Fuß-, wie auch als Handgelenktrainingsgerät eingesetzt werden.
- Es ist für alle Fußgrößen und Handgrößen, ob Kinder oder Erwachsene, geeignet.
- Je nach Höheneinstellung der Hebevorrichtung kann mit Schuhen oder barfuß (mit Socken) trainiert werden.

Kontakt: Physiotherapeut, Bernhard Ginten, Isern Porte 41, 26871 Papenburg

Tel.: 04961/74168 www.ginten-fusstrainer.de ; info@ginten-fusstrainer.de

Patentschutz: DE 10 2007 060 316 B4

c) Ginten Trainingsgerät – Aufbau; siehe Bezugszeichenliste

Das Trainingsgerät besteht aus einer Grundplatte 2 mit aufliegendem Sockel 5. Auf der Grundplatte 2 sind zwei Tragegriffe 4 angebracht. In der Grundplatte 2 befinden sich zwei Einschlagmuttern 3 für die Aufnahme der Sicherungsschrauben 15. Auf dem Sockel 5 sind Ständer 6 montiert, an denen die Hebevorrichtung 14 mit wartungsfreien Gelenken 7 verbunden ist. Die Hebevorrichtung 14 ist an den Ständern 6 in 3 Stufen höhenverstellbar und an der gegenüberliegenden Seite stufenlos durch Rändelschrauben 15 in der Höhe einstellbar. Unter der Hebevorrichtung 14 ist ein gepolsterter Gleitschlitten 8 an zwei Kugellagerschienen 10 geführt. Auf der Hebevorrichtung 14 ist ein Gewichtshalter 20 mit Federfeststeller 21 montiert. Vorne an der Hebevorrichtung 14 sind Stützfüße 12 und ovale Öffnungen 18 unter denen sich Gewinde 16 befinden, in denen die Sicherungsschrauben 15, auch Rändelschrauben 15 genannt, zur stufenlosen Höheneinstellung der vorderen Hebevorrichtung 14 eingedreht werden können.

d) Handhabung; siehe Produktvideo auf der Homepage

Das Ginten Trainingsgerät ist nur an den dafür vorgesehenen Tragegriffen 4 waagrecht zu transportieren. Vor Gebrauch die Sicherungsschrauben 15 entfernen und in den Löchern 23 der Ständerabdeckung 22 verwahren. Die Hebevorrichtung 14 ist beim Transport und wenn es nicht benutzt wird, mit den Sicherungsschrauben 15 zu arretieren. Ist das wartungsfreie Gelenk 7 in der Mittleren 25b oder unteren Position 25c und der Gleitschlitten 8 zurück gezogen kann die Sicherungsschraube 15 durch den Blindstopfen 9 in die Mutter 3 der Grundplatte 2 gedreht werden. Zur Sicherung der Hebevorrichtung 14 muss die Hebevorrichtung 14 in Mittlerer 25b oder unterer 25c Position vom Ständer 6 sein.

e) Höhenverstellung der Hebevorrichtung

Die Höhenverstellung ist evtl. erforderlich, je nachdem ob mit Schuhen oder barfuß b.z.w. in Socken trainiert werden soll. Die Sicherungsschrauben 15 sind gleichzeitig die Rändelschrauben 15 für die Höheneinstellung an der vorderen Hebevorrichtung 14. Die Rändelschrauben 15 werden durch die ovalen Löcher 18 in der vorderen Hebevorrichtung 14 in darunter befindliche Gewinde 16 gedreht. Die zwei Rändelschrauben 15 gleichmäßig weit eindrehen. Die vordere Hebevorrichtung 14 ist somit stufenlos je nach Fuß- oder Schuhgröße in der Höhe zu verstellen. Am Ständer 6 lässt sich die Hebevorrichtung 14 in drei Höhen 25a, 25b, 25c einstellen. Es werden die Inbusschrauben 24 mit einem 3-mm-Inbusschlüssel entfernt, die Hebevorrichtung 14 in gewünschte Höhe positioniert und die Inbusschrauben 24 eingedreht. Zum Verstellen der Hebevorrichtung 14 in der Höhe, die Gewichte 19 von der Hebevorrichtung 14 entfernen.

f) Benutzung des Ginten Fußtrainingsgerätes zum Beüben der Zehen-, Fuß-, Unterschenkelmuskeln

Stellen Sie das Ginten Fußtrainingsgerät auf den Fußboden und setzen sich auf einen Stuhl davor. Der Vorfuß wird mittig unter den gepolsterten Gleitschlitten 8 geschoben, die Ferse sollte etwa mittig zwischen den Ständern 6 stehen. Nun kann der Fuß, zum Trainieren die Hebevorrichtung 14 mit dem Gewicht 19 heben, halten und langsam und leise senken. Das Gewicht 19 sollte der Fußhebermuskelfkraft angepasst werden, sodass eine fließende Bewegung entsteht und eine Überbelastung vermieden wird.

g) Benutzung des Ginten Trainingsgerätes zum Trainieren der Daumen-, Finger-, Handgelenkmuskeln

Stellen Sie das Ginten Handtrainingsgerät auf einen Tisch und setzen sich auf einen Stuhl davor. Schieben Sie den Handrücken bzw. die Handinnenflächen mittig unter den Gleitschlitten 8. Die Unterarme liegen dabei auf dem Sockel 5. Nun kann die Hand, zum Trainieren die Hebevorrichtung 14 mit dem Gewicht 19 heben, halten und langsam und leise senken. Das Gewicht 19 sollte der Muskelkraft angepasst werden, sodass eine fließende Bewegung entsteht und eine Überbelastung vermieden wird.

h) Zehentraining mit Kinderfüßen, siehe Produktvideo auf der Homepage

Die Hebevorrichtung 14 sollte in niedrigster Position 25c gebracht werden. Um die Fußhöhe auszugleichen, kann ein Buch ca. 5 bis 10 mm dick zwischen der Grundplatte 2 und der Fußsohle gelegt werden. Damit das Buch nicht rutscht, sollte eine Antirutschmatte unter das Buch gelegt werden.

i) Einsatzmöglichkeiten

- Vor / nach Bandscheibenoperation, beim Steppergang, bei Peroneusparese (Fußheberschwäche)
- Zur Kräftigung der Zehen-, Fuß-, Wadenbein- und Schienbein-, Daumen-, Hand- u. Unterarmmuskulatur
- Zur Verbesserung der Standfestigkeit, des Einbeinstandes
- Zur Verbesserung der Schusskraft aus dem Fußgelenk, z. B. bei Fußballern
- Zur Stabilisation des Fußgelenkes *** Für Senioren
- Zur Aktivierung der Muskel- Venenpumpe *** Wenn jede Teppichkante zur Stolperfalle wird
- Bei Ödemen, müden schweren Beinen *** Zur Sturzprävention im Alter
- Nach Gelenk- und Knochenbrüchen (Frakturen) *** Verbesserung der Reflexaktivität
- Fußdeformitäten (Spreiz- Senk- Plattfuß)
- Zur Stabilisation des Handgelenkes
- Zur Stabilisation des Daumensattelgelenkes

Kontakt: Physiotherapeut, Bernhard Ginten, Isern Porte 41, 26871 Papenburg

Tel.: 04961/74168 www.ginten-fusstrainer.de ; info@ginten-fusstrainer.de

Patentschutz: DE 10 2007 060 316 B4

j) Hinweise zu Trainingsabläufen; siehe [Produktvideo auf der Homepage](#)

- Vorab sollte die Wadenmuskulatur gedehnt werden. Eine gut gedehnte Wadenmuskulatur bewirkt eine bessere Kontraktion der Schienbein- und Wadenbeinmuskulatur und lässt einen größeren Bewegungsspielraum zum Anheben des Fußes zu.
- Ermittlung der maximalen Kraft, wie viel Gewicht die Fußhebermuskeln im Seitenvergleich linker zum rechtem Fuß heben kann.
- Zum allgemeinen Training sollte mit zwei Drittel des maximal möglichen Gewichtes trainiert werden. Das ist das Trainingsgewicht.
- Ausdauertraining sollte mit wenig Gewicht durch bewusste Wechsel zwischen „Heben“ und „Halten“ beziehungsweise „Senken“ erfolgen. Dabei sollte eine gleichbleibende, fließende Bewegung möglich sein. So kann eine Muskelkräftigung, eine Verbesserung der Koordination und der Durchblutung erreicht werden.
- Das Üben kann mit mehrmaligen, kurzen, schnellen hüben erfolgen, ohne den Fuß abzustellen.
- Zur isometrischen Kräftigung wird der Fuß mit maximal möglichem Gewicht etwa 10 Sekunden angehoben, dann bewusst abgesenkt. Es folgen mindestens 20 Sekunden Pause / Entspannung vor der nächsten Übung. Hier sollten mehrere Wiederholungen aufeinanderfolgen.
- Zum Training der Zehenmuskulatur den Fuß, soweit unter die Hebevorrichtung 14 schieben, bis der Schlitten 8 auf den Zehen / Spann liegt. Nun können die Zehen angehoben und gebeugt werden, der Fuß bleibt dabei auf der Grundplatte 2 stehen. Zum Zehentraining bitte einen Strumpf anziehen.
- Mit der erfindungsgemäßen Vorrichtung ist ein leichtes, angenehmes Training im Seitenvergleich (rechter zum linken Fuß und umgekehrt) möglich, wenn zwei Geräte gleichzeitig benutzt werden.
- Wahlweise kann mehr mit gestreckten Beinen (aus dem Langsitz, sodass der Fuß in Spitzfußstellung kommt) geübt, oder mehr der äußere oder der innere Fußrand angehoben werden, oder nur die Zehen gebeugt und gestreckt werden.
- Zur Dehnung der Schienbeinmuskulatur werden die Beine gestreckt und der Fuß in Spitzfußstellung gebracht, sodass das Gewicht 19 zuerst angehoben wird und danach den Fuß nach unten drückt.
- Für das Üben mit dem Handgelenk gelten die gleichen Regeln.
- Daumenmuskeltraining: Dazu wir der Schlitten 8 mit wenig Gewicht 19 auf den 1. Mittelhandknochen, nahe am Daumensattelgelenk, gelegt. Durch Heben und Abspreizen des Daumens wird die Muskulatur trainiert, dabei gibt der Daumnagel die Bewegungsrichtung an.

k) Sicherheitshinweise, Wichtig

- Die Gewichte 19 sind immer durch das Anbringen des Federfeststellers 21 zu sichern.
- Dabei die Federfeststeller 21 fest auf die Gewichte drücken, dann klappern sie nicht.
- Heben und Tragen des Ginten Trainingsgerätes immer an den dafür vorgesehenen Tragegriffen 4.
- Nach jedem Gebrauch, die Gelenke 7 in unterer 25c oder mittlerer Position 25b bringen und den Schlitten 8 zurück ziehen, dann die Sicherungsschrauben 15 durch die Blindstopfen 9 in die Einschlagmuttern 3 drehen.
- Nicht unter die Hebevorrichtung 14 greifen, Vorsicht bewegliche Teile.
- Vorsicht Verletzungsgefahr, Trainingsgerät und Gewichte 19 vor Kindern sicher verwahren.
- Wenn im Stehen geübt wird, muss das Ginten Trainingsgerät so positioniert sein das Sie sich festhalten können und ein sicherer Stand gewährleistet ist.

l) Hinweise; siehe [Produktvideo auf der Homepage](#)

- Das Ginten Trainingsgerät mit handelsüblichen Reinigungs- bzw. Desinfektionsmitteln säubern.
- Den Kunstleder bezogenen Schlitten, reinigen bzw. desinfizieren mit dafür geeigneten Mitteln.
- Scheuernde Gegenstände unter der Grundplatte sind zu entfernen.
- Holz ist ein Naturprodukt, es arbeitet, immer wenn Holz mit Metall verbunden ist, kann sich die Verbindung lockern. Darum sollten die Schrauben 3, 27 und 28 regelmäßig auf festen Sitz überprüft werden.
- Der Gewichtshalter 20 ist an der Hebevorrichtung 14 um zwei cm zu verstellen, für Hantelscheiben 19 mit max. Außendurchmesser bis zu 160 mm.
- Die Kugellagerschienen 10, die unter der Hebevorrichtung 14 sind, regelmäßig mit Silikonspray pflegen.
- Zur Sicherung der Hebevorrichtung 14 müssen die wartungsfreien Gelenke 7 in mittlerer Position 25b oder unterer Position 25c vom Ständer 6 sein.
- Für den sicheren Stand des Ginten Trainingsgerätes kann eine Antirutschmatte unter die Grundplatte 2 des Trainingsgerätes gelegt werden.
- Hantelscheiben 19 können im Fachhandel erworben werden, Innendurchmesser 30,5 mm.
- Maximale Belastung der Hebevorrichtung 8 kg.
- Das Trainieren / Üben mit dem Ginten Trainingsgerät erfolgt auf eigene Gefahr.
- Wir arbeiten ständig an Weiterentwicklungen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Änderungen in Form, Ausstattung und Technik jederzeit möglich sind.

Kontakt: Physiotherapeut, Bernhard Ginten, Isern Porte 41, 26871 Papenburg

Tel.: 04961/74168 www.ginten-fusstrainer.de ; info@ginten-fusstrainer.de

Patentschutz: DE 10 2007 060 316 B4