

Kleines Sportgerät mit großer Wirkung

**GYMTAP**

Bewegung beginnt im Kopf

GYMTAP - als Medizinisches-Sportinstrument

GYMTAP - das Mini-Fitness-Center - ein Lifestyle-Produkt

Nur 1 Beispiel: GYMTAP trainiert die Fuß- und Wadenmuskulatur

GYMTAP - Werbeträger

Patentanmeldung

Material

Übungen



Soft

Medium

Hard

**In der Physiogymnastik  
und in der Reha oder als  
Lifestyle-Produkt  
ein kleines, leicht und  
universell einsetzbares  
Sportinstrument**

### **Bewegung beginnt im Kopf**

Viele denken bei Bewegung immer an Sport und Anstrengung.

Der gute Wille ist vorhanden, aber durch falsche Übungen, die zuviel Sportlichkeit voraussetzen, verlässt einen schnell die Motivation. Der sich selbst gestellte Leistungsdruck ist zu hoch.

In einer Diabetesschulung hörte ich, wie viele Gründe es geben kann, sich dem Thema Bewegung zu entziehen. Schlussendlich stellte sich in der Diskussion heraus, dass die Motivation fehlte, da alle bekannten Übungen auf sportlichen Voraussetzungen basierten, von denen man glaubte, diese zu dem Zeitpunkt körperlich nicht erfüllen zu können. Angst vor Ausdauerschwäche durch bisherigen Bewegungsmangel.

Gymnastische Übungen hingegen, ohne ein Instrument als Hilfsmittel, wurden eben aufgrund der Tatsache, dass kein Sportgerät dabei ist, nicht allzu ernst genommen. Dementsprechend fehlte dort die Motivation.

### **GYMTAP bildet das Bindeglied - bewegt, motiviert und animiert**

durch das weiche Material zum Spielen, Treten und Quetschen. Somit ist jede Bewegung mit GYMTAP eine Übung, die auch spielerischer Natur ist.

- Bewegungserfolge lassen sich ohne größere Anstrengung erzielen
- Der Schwierigkeitsgrad kann eingestellt werden, durch
  - a) Innenkernaustausch
  - b) Umpositionierung
- Die Übungen sind gelenkschonend
- der spielerische Umgang, die Übung „nebenbei“ hat keinen vordefinierten Erfolg zum Ziel. Gerade so wird grundsätzlich zu mehr Bewegung motiviert und gibt ein gutes Wohlgefühl.
- Einzeln nutzbar, Inlays als Unterarm-/ Handtrainer

Das Prinzip des GYMTAPs ist die Materialverdrängung. Der Kunde bestimmt selbst, wie weit der GYMTAP zusammengedrückt wird. Selbst nur das Eindrücken wäre ein spielerischer Umgang mit dem GYMTAP, der in Wiederholungen zur Bewegung zählt.

Inlays auch einzeln, als Hand-, bzw. Unterarmmuskeltrainer einsetzbar

Unbewusste Bewegungen werden automatisch in Übungen umgewandelt.

Gute Haptik  
Rutschfest  
Sicher

Mobil einsetzbar

Universeller  
Muskeltrainer

Medizin,  
Reha,  
Diabetes,  
Adipositas,  
Schlaganfall,  
Postchirurgie

...

## GYMTAP - als Medizinisches-Sportinstrument

GYMTAP kann sehr gut im Rehasport / in der Physiotherapie eingesetzt werden. Das Material ist sehr weich und schon Übungen mit geringem Kraftaufwand haben schnelle Erfolge ohne Leistungsdruck.

Ein Problem beim Diabetes ist das möglich nachlassende Gefühl in den Füßen durch Durchblutungsstörungen und Erkrankung der Nerven.

Hier hat die angenehme Haptik am Fuß durch Form und Material Vorteile anderen Sportgeräten gegenüber. Auch die Verletzungsgefahr ist so ausgeschlossen, da es weich und nicht scharfkantig ist. Ein wichtiger Aspekt beim „diabetischen Fuß“.

In der Physiotherapie kommen einige Instrumente zum Einsatz für Kraftaufbau- und Feinmotoriktraining. Noppenbälle z.B. sollen die Feinmotorik trainieren. Jedoch sind sie zu hart, um nach dem eigentlichen Fühlen auch eine Druck- oder Quetschbewegung zu ermöglichen. In diesem Fall können mit dem GYMTAP-Inlay beide Übungen ausgeführt werden. Feinmotorik- und Kraftübung. Drehen der ovalen Form in der Handfläche, zusammendrücken und quetschen des Inlays.

Es gibt Übungen in denen der Therapeut ein zusammengedrehtes Handtuch gespannt hält, gegen das der Patient in Streck- und Dehnübungen treten soll. Das Handtuch soll dabei einen leichten Druckwiderstand leisten.

Der GYMTAP beginnt materialbedingt mit leichtem Druckwiderstand, der nach Belieben und / oder Fähigkeit erhöht werden kann. Und der Patient kann diese Übung alleine und damit öfter ausführen.

Wichtig: Der PU-Schaum ist eine spezielle Mischung, die eine Haut bildet. Damit ist das Produkt desinfizier- und abwischbar, was hygienischen Anforderungen an Sportinstrumente im medizinischen Bereich entspricht.

# Fallzahlenbeispiel

## Reha / Physiotherapie

Zu den Folgekrankheiten des Diabetes zählt auch der Schlaganfall. Physiotherapie und Reha sind dann unumgänglich.

Vom Typ Diabetes II als einer Hauptursache für Schlaganfälle sind mittlerweile nicht nur mehr Senioren betroffen.

Aber auch durch Unfall oder nach chirurgischen Eingriffen müssen oft Bewegungen wieder neu erlernt werden.

### Rehakliniken in Deutschland

Anzahl:	1.316
aufgestellte Betten:	179.789
Fallzahl:	1.900,000
Verweildauer:	25,90 Tage
Bettenauslastung:	75 %

Stand: 2013, Quelle: Bundesamt für Statistiken

Tendenz zunehmend

### GYMTAP - das Mini-Fitness-Center - ein Lifestyle-Produkt

Das Prinzip des GYMTAPs liegt in der Materialverdrängung. Der Widerstand nimmt immer weiter zu je stärker das Material zusammengedrückt wird.

Leichte Übungen können also durch ein Eindrücken des Materials beginnen, aber in der Schwierigkeit auch gesteigert werden, je weiter der GYMTAP zusammengedrückt wird.

Zusätzlich kann auch der Kern ausgetauscht werden, um weitere Schwierigkeitsgrade zu erzielen.

Durch Form, Material und Position können sehr viele unterschiedliche Übungen ausgeführt werden, die fast jeden Muskel im Körper angesprochen. Bis hin zum gezielten Bauch-Beine-Po-Training.

Ein weiterer Vorteil: Der GYMTAP ist sehr leicht und nimmt kaum Platz. Somit kann er überall mit hingenommen werden: Zuhause, im Urlaub oder auf Geschäftsreise - es ist eben ein *Mini-Fitness-Center*.

Nimmt man den GYMTAP als „sportliches Spielgerät“ animiert er zu Bewegungen, die die Muskulatur „spielerisch nebenbei“ trainieren.

Selbst das unbewusste Beinwippen im Büro unter dem Schreibtisch oder vor dem Fernseher wird automatisch in eine sportliche Übung umgewandelt – ohne vordefinierten Leistungsdruck.

Auf den hinteren Seiten sind einige Übungen gezeigt, die auch von Sportlern, Sportmedizinern und -pädagogen empfohlen / angeregt wurden.



#### Nur 1 Beispiel: GYMTAP trainiert die Fuß- und Wadenmuskulatur

Das Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen ist eine starke Anforderung an die Fuß- und Wadenmuskulatur.

Mediziner schlagen als Übung vor, mit den Zehenspitzen auf einem Telefonbuckel stehend auf und ab zu wippen um die Waden zu trainieren. Hier besteht aber auch die Gefahr abzuknicken und sich schwere Zerrungen zu holen.

Mit dem GYMTAP kann die Waden- und Fußmuskulatur durch einfache Wipp- und Tretbewegungen trainiert werden. Und das ganz nebenbei, am Schreibtisch im Büro oder abends vor dem Fernseher.

Sicher und ohne Gefahr des Ab-, Wegknickens oder Ausrutschens.

## GYMTAP - Werbeträger

Das Material ist im Tampondruck bedruckbar. Für den Werbeartikelsektor wäre eine einfache, geschlossene Variante denkbar. Dabei bleibt das modulare System im Verkauf höherwertiger.

Das Einfärben geschieht über den Zusatz von Farbpigmenten. Hier sind auch Mischungen möglich und nahezu jede Farbe ist erreichbar. Die Farbelemente sind in RAL-Farben erhältlich. Das Grundmaterial ist ein PU-Schaum und farbneutral. In der Aushärtung wirkt es gelblich.

Einsatzbeispiele als Werbeartikel:

**Messeaussteller** stehen und gehen stundenlang auf hartem Betonboden. Es treten Ermüdungserscheinungen auf, die auch auf die Muskelschmerzen in den Füßen und Beinen zurückzuführen sind. In Ruhephasen einfach mal die Schuhe ausziehen und treten. Die Entspannung wirkt sich auch positiv auf die Verkaufsgespräche aus. Ein Aussteller, der den GYMTAP testete beschrieb es so, als ginge man über einen Moosboden.

Übungen bei **Langstreckenflügen** fördern die Durchblutung und verhindern den Wasser- und Blutstau in den Beinen. Von Fluggesellschaften vorgeschlagene Wippbewegungen mit den Beinen werden automatisch öfter gemacht, wenn ein Instrument dazu animiert.

Gymnastikpausen werden von Medizinern und Automobilclubs bei **langen Autofahrten** vorgeschlagen. Bei Regen kann man mit dem GYMTAP auch im Auto dennoch „kurz die Beine vertreten“ und das Blut aus der Beinregion pumpen. Der Beifahrer kann dies sogar während der Fahrt.

**Wellness** im Hotel. Auch nach den Anwendungen und Aktivitäten, kann das Spiel mit den Füßen zur abendlichen Entspannung genutzt werden.

## Mögliche Zielgruppen als Werbeartikel

Von	An
Messebauer	Aussteller
Krankenkassen	Sportgruppen
Fluggesellschaften	Kunden (Langstreckenflüge)
Reiseveranstalter	Kunden (Langstreckenflüge, Busreisen)
Automobilclubs	Vielfahrer / LKW-Fahrer
Kurhotels	Gäste
Fitnessstudios	Verkauf an Kunden über Display im Studio



Patent  
Gebrauchsmuster  
Geschmacksmuster  
Markenname

### Patentanmeldung

Die Patentanmeldung erfolgte im Jahr 2004.  
Die Offenlegungsschrift wurde 2005 veröffentlicht.

Ein Markenname wurde nicht angemeldet

Im Zuge der Patentanmeldung wurde im Vorfeld eine Online-Recherche in der DPMA-Datenbank durchgeführt. Die Ergebnisse wurden einem Fachanwalt für Patentrechte in Münster vorgelegt, Kanzlei Hoffmeister & Tarvenkorn, Münster.

Seines Erachtens gab es keine Bedenken im Vergleich mit anderen Instrumenten im Sport und Gymnastikbereich.  
Stand 2004.

Es gab kein Wider- / Einspruch zur Offenlegungsschrift.

Die Zahlung der Jahersgebühr wurde 2007 eingestellt.



(19)  
 Bundesrepublik Deutschland  
 Deutsches Patent- und Markenamt

(10) DE 10 2004 006 177 A1 2005.09.01

(12)

## Offenlegungsschrift

(21) Aktenzeichen: 10 2004 006 177.7

(22) Anmeldetag: 05.02.2004

(43) Offenlegungstag: 01.09.2005

(51) Int Cl. 7: A63B 21/02

A63B 23/04, A63B 23/035

(71) Anmelder:  
 Junglas, Thomas, 46397 Bocholt, DE

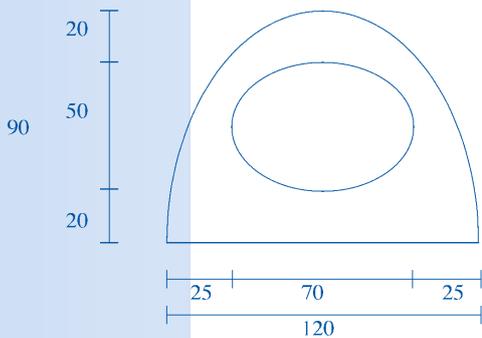
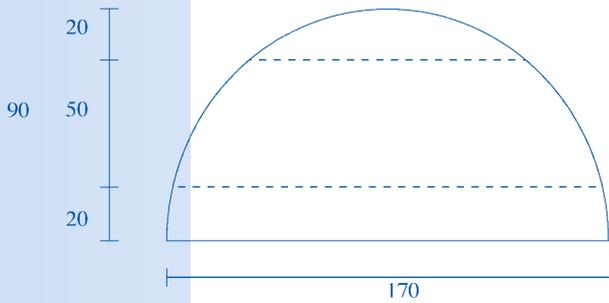
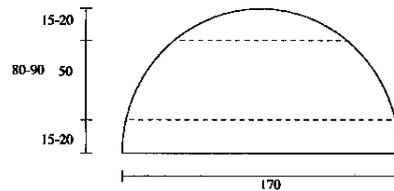
(72) Erfinder:  
 gleich Anmelder

Die folgenden Angaben sind den vom Anmelder eingereichten Unterlagen entnommen

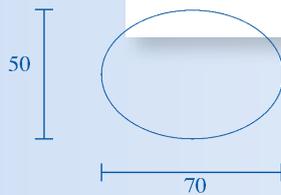
Der Inhalt dieser Schrift weicht von den am Anmeldetag eingereichten Unterlagen ab

(54) Bezeichnung: **Mobil einsetzbares, variables, materialdynamisches Objekt zur Animation, Motivation und Durchführung physio-gymnastischer Übungen und des Muskeltrainings**

(57) Hauptanspruch: Instrument zur Animation und Motivation von körperlicher Bewegung und spielerischer Aktivität, dadurch gekennzeichnet, dass es sich um ein materialdynamisches und selektierbares Formteil aus Einzelteilen handelt, dass es kompakt (zusammengesetzt) sowie in bezug auf die Bestandteile des Korpus und der Stabilisatoren jeweils separat nutzbar ist.



Inlay



### Material

Das Material ist ein offenporiger PU-Schaum. Im Aushärtungsprozess bildet sich eine abwischbare Haut (auch Elefantenhaut genannt). Somit werden Hygienebestimmungen für Sportgeräte im medizinischen Bereich erfüllt.

Das Material ist stumpf in der Haptik und damit auch rutschfest.

Der 2-Komponenten-PU-Schaum hat eine 20-fache Volumenexpansion in der Schäumung.

Der Grundhärtegrad des geschäumten Objektes wird im Mischungsverhältnis der zwei Komponenten zueinander festgelegt.

Durch das Verringern der blauen Farbpigmente entsteht der Türkiston. Somit können schon mit einer Farbkomponente verschiedene Farben erzielt werden.

Sonstiger Einsatz des Materials u.a. :

Kopflehen bei Zahnarzt-Behandlungsstühlen

Kanusitzkissen

Automobilbranche (Armaturen, Armlehnen, ...)

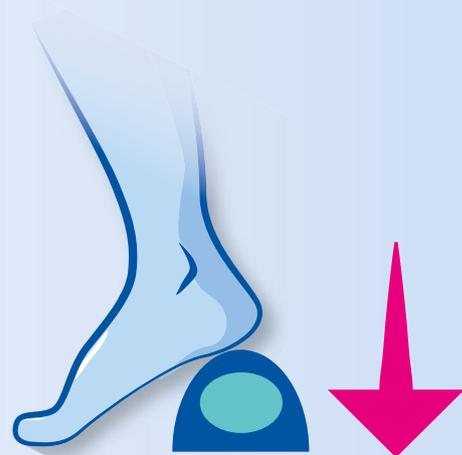
# Materialvorteile auf einem Blick

- ✓ Leicht
- ✓ Nachgebend
- ✓ Rutschfest
- ✓ Abwischbar
- ✓ Desinfizierbar
- ✓ Bedruckbar

## Von Sportlern und Sportmedizinern angeregte Übungen

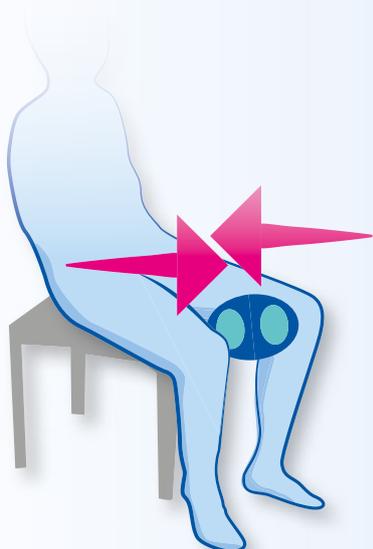
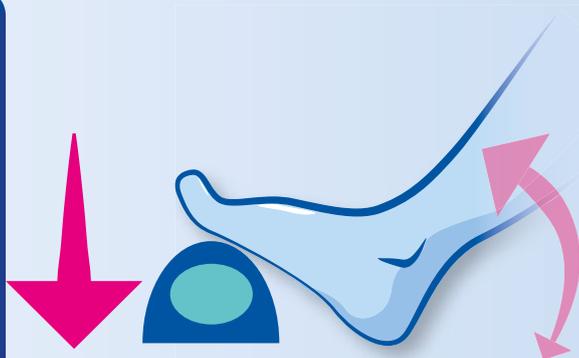
**1 Im Stehen**  
Abwechselnde Wipp- und Tretbewegungen mit der Ferse

**2 Im Sitzen**  
Varianten: Je weiter der GYMTAP vom Körper entfernt gestellt wird, desto mehr Muskeln werden mittrainiert.



**3 Im Stehen**  
Abwechselnde Wipp- und Tretbewegungen auf dem Fußballen

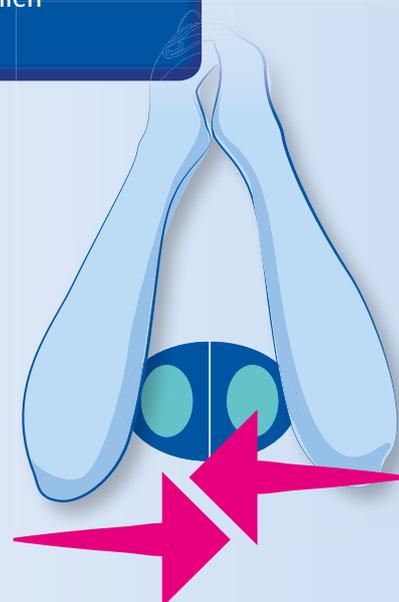
**4 Im Sitzen**  
Varianten: Je weiter der GYMTAP vom Körper entfernt gestellt wird, desto mehr Muskeln werden mittrainiert.



**5 Im Sitzen**  
Die GYMTAPs zwischen die Knie klemmen und mit den Beinen zusammendrücken.

**6 Im Stehen**  
Auch hier die GYMTAPs mit den Knien zusammendrücken.

**7 Mit den Ellenbogen / Butterfly**  
Die Arme vor dem Körper angewinkelt und die Hände zusammengefaltet. Dabei die beiden Teile mit den Ellenbogen zusammendrücken.

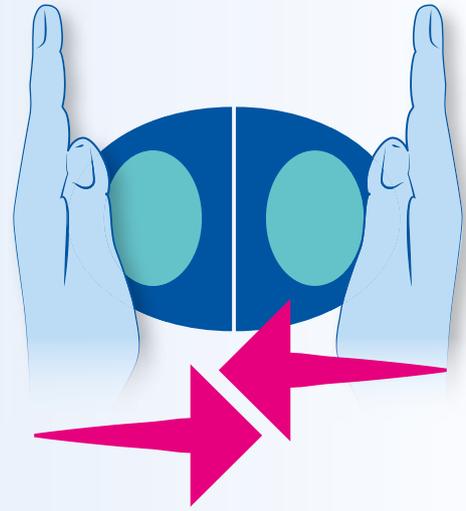


## 8 Handdrücken

Mit den Händen zusammendrücken.

## 9 Variation

Die Hände so drehen, dass Handrücken / Handinnenfläche zum Brustkorb zeigen.

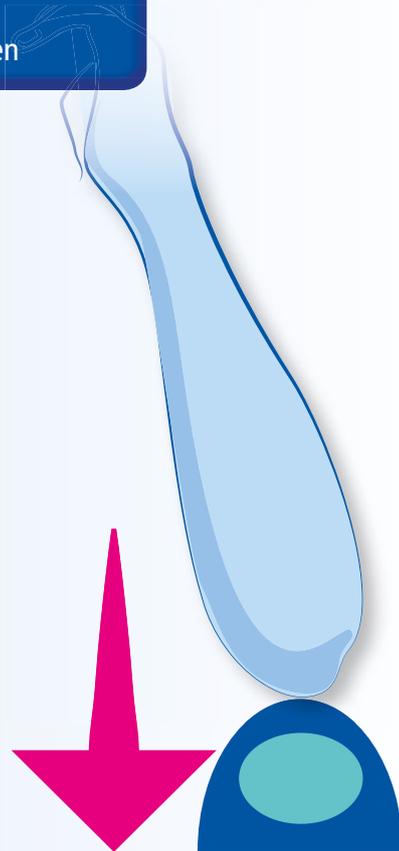


## 10 Handtraining

Das Inlay mit der gesamten Hand zusammendrücken

## 11 Variante

Mit einzelnen Fingern zusammendrücken



## 12 Mit den Ellenbogen

Den GYMTAP auf den Tisch stellen und bei angewinkelten Armen mit den Ellenbogen herunter drücken  
(Schulter und Brustmuskulatur)

## 13 Variante

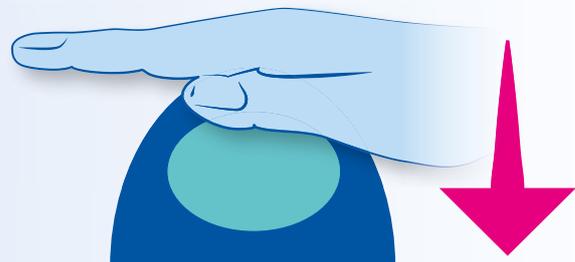
Arm ausgestreckt und die Hand auf den Tisch gelegt. Den GYMTAP mit dem Ellenbogen herunter drücken.

## 14 Handtraining

Mit der Hand herunter drücken.

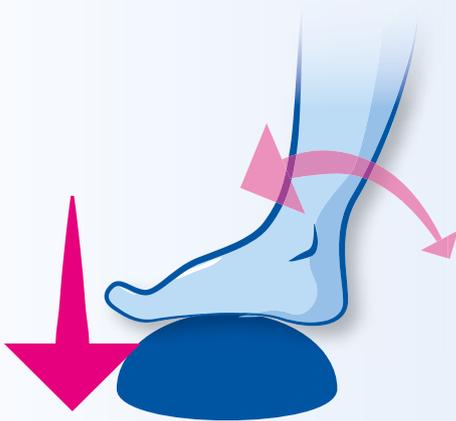
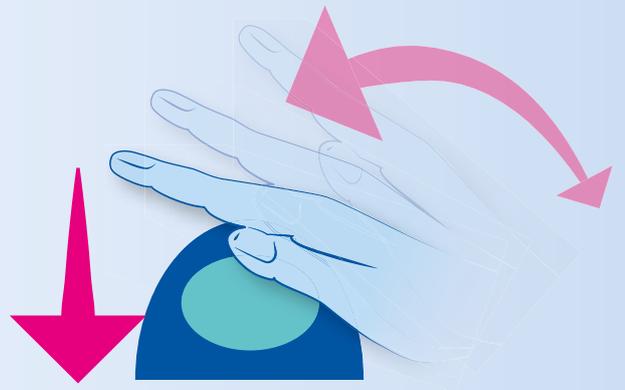
Varianten: Je weiter der GYMTAP vom Körper entfernt gestellt wird, desto mehr Muskeln werden mittrainiert.

(Arm-, Schulter und seitliche Bauchmuskeln).



## 15 Unterarm

Mit der Hand abrollend zusammendrücken.  
Varianten: Je weiter der GYMTAP vom Körper entfernt gestellt wird, desto mehr Muskeln werden mittrainiert.  
(Arm-, Schulter und seitliche Bauchmuskeln).



## 16 Im Stehen

GYMTAP längs aufstellen und durch Abrollbewegungen den GYMTAP zusammendrücken

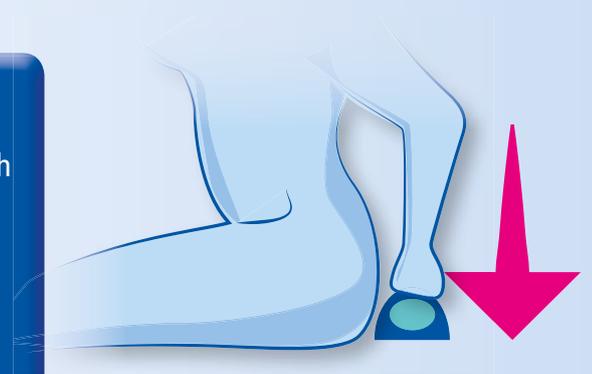
## 17 Im Sitzen

Varianten: Je weiter der GYMTAP vom Körper entfernt gestellt wird, desto mehr Muskeln werden mittrainiert.

## 18 Im Sitzen

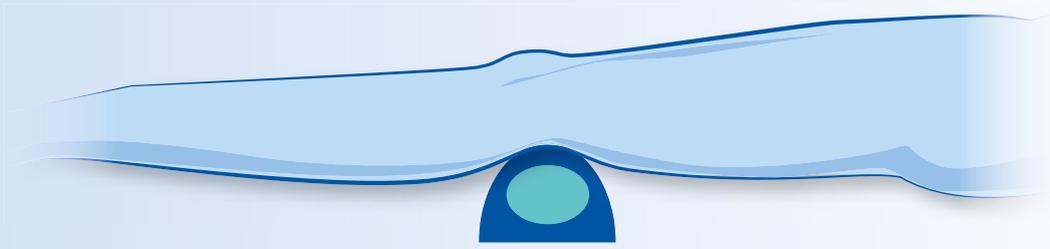
Auf dem Boden sitzend, den GYMTAP hinter sich platzieren. Arme leicht anwinkeln und den GYMTAP mit der Faust herunterdrücken.

Varianten: Je weiter der GYMTAP vom Körper entfernt gestellt wird, desto mehr Muskeln werden mittrainiert.



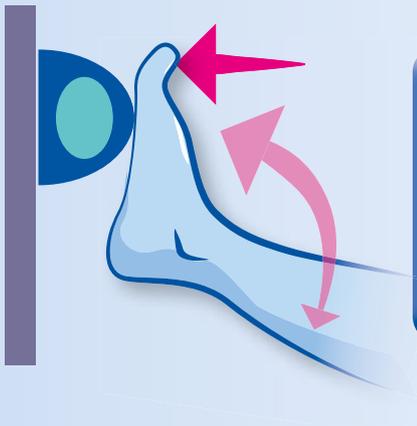
## 19 Im Liegen

Auf dem Boden liegend, den GYMTAP mit der Ferse herunterdrücken, bzw eindrücken.



## 20 Im Liegen

Den GYMTAP unter die Kniehöhle legen und herunterdrücken



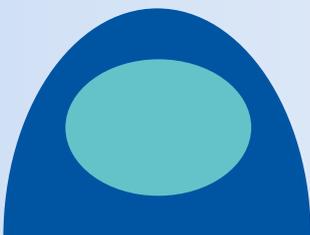
## 21 Im Liegen

Den GYMTAP mit Klett an einer Senkrechten befestigen (Bett-, Türrahmen, Wand, etc.) und durch Abrollbewegungen oder wechselseitiges Treten mit Fußballen oder Ferse trainieren.

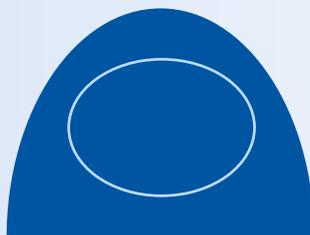
## 3 Stärken - 3 Schwierigkeitsgrade

Die Inlays bestimmen den Schwierigkeitsgrad

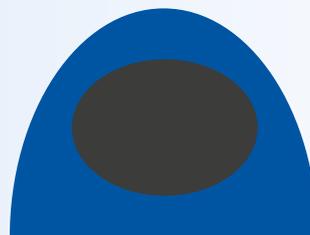
Soft



Mittel



Hart





Thomas Junglas  
Bismarckstr. 15  
46397 Bocholt  
Telefon: +49 (0)2871 22 67 06  
[www.thomas-junglas.de](http://www.thomas-junglas.de)  
[www.flacapo.de](http://www.flacapo.de)  
Email: [kontakt@thomas-junglas.de](mailto:kontakt@thomas-junglas.de)