

**Konzept / concept:**

Sascha Seifert & Dominik Suslik  
info@vitalityflossing.de



Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930  
Fax: +49 (0) 6436 944 933  
info@artzt.eu · www.artzt.eu



Herausgeber / publisher:

©2018 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.  
©2018 Ludwig Artzt GmbH. All rights reserved. Printed in Germany.

Art-Nr.: 72040

www.artzt.eu

Training & Exercises Fitness & Health Tools & Products

**Allgemeine Hinweise:**

- Führen Sie die Übungen nur nach ärztlicher Untersuchung und nur unter Aufsicht von medizinischem Fachpersonal durch.
- Unsachgemäßer Einsatz kann zu schweren Verletzungen führen!
- Vermeiden Sie mechanische Einwirkungen (scharfkantige Gegenstände), da Löcher/Risse zum Reißen des Bands führen können.
- Lagern Sie das Band aufgerollt in einer Schachtel und schützen Sie es vor direktem Sonnenlicht und Hitze (Heizung).
- Produkt enthält reinen Latex (100 % Naturlatex), der allergische Reaktionen hervorrufen kann.
- Kein Spielzug! Nicht für Kinder geeignet!
- Kontakt mit Schleimhäuten, Wunden und permanenten Hautkontakt vermeiden.
- Reinigung mit alkoholischen Desinfektionstüchern / Wasser & Seife

**Praxisbeispiele**

**Daumen:**



**Wrapping:**

Anker mittig auf den Handrücken setzen.

Wicklung um Handfläche und anschließend Daumengelenk.

Fixierung des Bandendes im Bereich des Handgelenks.

**Aktivierung aktiv:**

Daumen aktiv in alle Richtungen bewegen, beugen und strecken.

**Aktivierung passiv:**

Daumenbewegungen unterstützen.

**Ellbogen:**



**Wrapping:**

Anker unterhalb des Ellbogens anlegen.

Wicklung in Richtung Schulter über den Ellbogen.

Bandende am Oberarm fixieren.

**Aktivierung:**

Ellbogen aktiv und passiv beugen und strecken.

**Training:**

Liegestütz durchführen (optional an der Wand).

**Fußgelenk:**



**Wrapping:**

Anker unter der Fußsohle anlegen. (Fuß angewinkelt)

Wicklung über Fußgelenk Richtung Wade.

Fixierung oberhalb des Fußgelenks. Optional: Ferse mit einwickeln.

**Aktivierung:**

Aktiv und passiv beugen und strecken. „Brennnessel-Griff“.

**Training:**

Ausfallschritt kniend. Knie nach vorne schieben.

**Vitality Flossing**



www.artzt.eu

Übungen Fitnesswissen Produktwissen

stelle mit 60 - 80 % Zugkraft (Gegenseite 40 - 50 %).  
Ausnahmen: Erste Hilfe & Lymphwraps nur 50 % Zug.

**2.2 Zugrichtung:**

Verbessert sich die Beweglichkeit der betroffenen Körperregion, wenn Sie das umliegende Gewebe/die Haut nach außen oder innen bewegen? In diese Richtung erfolgt der Bandzug. Die Wicklung erfolgt i.d.R. von der Extremität zur Körpermitte hin.

**2.3 Anker legen (Fixierung Bandansatz):**

Bandanfang an gewünschter Stelle anlegen und eine komplette Wicklung ohne Zug mit 100 % Überlappung durchführen.

**2.4 Wrapping:**

Die weiteren Wicklungen mit 50 % Überlappung durchführen. Optional über Hauptschmerzpunkt doppelt bzw. x-förmig wickeln.

**2.5 Fixierung**

Der letzte Zug sollte etwas lockerer erfolgen, um das Bandende anschließend fixieren zu können.

**2.6. Anlagedauer**

Pro Anwendung 2 - max. 5 Minuten. Je größer die Zugstärke desto kürzer die Dauer. Wiederholung (auch mehrfach) nach 2 - 4 Minuten möglich.

**3. Aktivierung**

Aktive und passive Bewegung der umwickelten Körperbereiche. Verstärken Sie ggf. die Verschiebung des umliegenden Gewebes durch den „Brennnessel-Griff“.

**4. Training/Therapie**

Ergänzende Bewegung in der geschlossenen Kette.

**Handgelenk:**



**Wrapping:**

Anker auf der Handinnenfläche anlegen.

Wicklung 2 x über den Handrücken, anschließend über Handgelenk.

Fixierung des Bandendes am Unterarm.

**Aktivierung:**

Hand aktiv und passiv in alle Richtungen bewegen.

Durch Abstützen das Handgelenk in einen 90° Winkel bringen.

**Knie:**



**Wrapping:**

Anker unterhalb des Knies setzen.

Wicklung über Knie Richtung Oberschenkel.

Bandende am Oberschenkel fixieren.

**Aktivierung:**

Knie aktiv und passiv beugen und strecken. „Brennnessel-Griff“.

**Training:**

Kniebeugen ausführen.

**Schulter:**



**Wrapping:**

Anker an der Oberarmmitte anlegen.

Wicklung aufwärts, bis Schultergelenk komplett umschlossen ist.

Fixierung des Bandendes.

**Aktivierung:**

Bewegung/Rotation des Schultergelenks in Rücklage.

**Training:**

Kniend, Schulter vor/zurück bewegen. Optional: Liegestütz

**General notes:**

- Consult a doctor before use and only carry out exercises under the care of a medical professional.
- Improper use can lead to serious injury!
- Avoid sharp objects as holes/tears can lead to the band ripping.
- Store the band rolled up in a case, away from direct sunlight or heat (heating).
- This product contains pure latex (100% natural latex) that can cause allergic reactions.
- Not a toy! Not suitable for children!
- Avoid contact with wounds and mucus membranes as well as long-term contact with skin.
- Clean with alcohol-based disinfectant cloths / water & soap

**Vitality Flossing: „Compress to optimise“**

This training method is based on compression-based techniques with a stretchy latex band, the Flossband. The Vitality Flossing concept focuses on dynamic muscle exercises, especially affecting joint mechanics and tissue smoothness.

**SWATT method:**

**1. Screening**

Which movements or areas of the body are restricted?

**2. Wrapping**

2.1 Pulling force: Apply the Flossband to the affected area, using 60 - 80 % tension (40 - 50 % on the opposite side).

Exceptions: Only 50 % tension for first aid & lymph wraps.

2.2 Direction of pull:

Does the mobility of the affected part of the body improve if you move the surrounding tissue/skin outwards or inwards? This is the direction the Flossband should pull. Wrapping usually takes place from the extremity (distal) to the centre of the body (proximal).

2.3 Fixation (first wrap):

Place the Flossband in the desired position and apply a complete wrap without tension with 100 % overlap.

2.4 Wrapping:

Carry out the further wraps with 50 % overlap. You can also double-wrap the main pain area or use an X-shaped wrap.

2.5 Securing wrap

The last wrap should be slightly looser so you can secure the end of the Flossband.

2.6. Duration

Maximum 2 to 5 minutes per application. The greater the tension, the shorter the duration. You can repeat (even several times) after 2 to 4 minutes.

**3. Activation**

Active and passive movement of the wrapped parts of the body. Intensify the movement of the surrounding tissue by using a “Chinese burn” twisting motion.

**4. Training/Therapy**

Complementary closed-chain movements.

**Practical Use**

**Thumb:**



Wrapping:

Fixation in the centre of the back of the hand.

Wrap around the surface of the hand and, finally, the thumb joint.

Secure the ends of the band at the wrist.

Active activation:

Move, bend and stretch the thumb actively in all directions.

Passive activation:

Supported thumb movements

**Wrist:**



Wrapping:

Fixation on the palm of the hand.

Wrap twice over the back of the hand, then over the wrist.

Secure the band at the forearm.

Activation:

Actively and passively move the hand in all directions.

Support the wrist at a 90° angle.

**Elbow:**



Wrapping:

Fixation underneath the elbow.

Wrap over the elbow towards the shoulder.

Secure the ends of the band at the upper arm.

Activation:

Actively and passively move and stretch the elbow.

Training:

Push-ups (optionally, against the wall)

**Knee:**



Wrapping:

Fixation below the knee.

Wrap over the knee towards the thigh.

Secure the ends of the band at the thigh.

Activation:

Actively and passively move and stretch the knee. “Chinese burn”.

Training:

Squats.

**Ankle:**



Wrapping:

Fixation under the sole (foot bent).

Wrap over the ankle towards the leg.

Secure above the ankle. Optional: also wrap the heel.

Activation:

Actively and passively move and stretch. “Chinese burn”.

Training:

Kneeling lunge. Push knee forward.

**Shoulder:**



Wrapping:

Fixation at the centre of the upper arm.

Wrap upwards until the shoulder joint is completely covered.

Secure the ends of the band.

Activation:

Move/rotate the shoulder joint whilst lying on your back.

Training:

Move shoulder back and forth whilst kneeling. Optional: push-ups.