sissel®
The natural way of Sweden

Sofort einsatzbereit – kein Aufpumpen nötig!

Prêt à l'emploi – pas de gonflage nécessaire !

SISSEL® SITFIT® PLUS



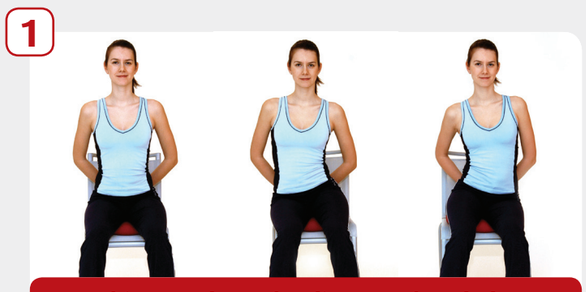
Mobilisations- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rücken-, Extremitäten- und Bauchmuskulatur.

Achtung: Um die Übungen im Sitzen optimal auszuführen, drehen Sie das SISSEL® SITFIT® Plus um, so dass die Oberschenkelauflage hinten ist!

Exercices de mobilisation et de renforcement musculaire pour le dos, les bras les jambes et les abdominaux !

Attention : Afin de faire ces exercices en position assise, retourner le SSISSEL® SITFIT® Plus de façon à ce que le support pour les cuisses se trouve à l'arrière !

1



Kräftigungsübung für die Rumpfmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen mit hüftbreit gespreizten Beinen. Arme locker auf den Oberschenkeln aufstützen oder hinter dem Rücken falten.
2. Wechselseitig das Körpergewicht auf die rechte und linke Gesässhälfte verlagern.
3. Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Hals und Kopf bleiben dabei immer gerade.

Wiederholung:
2 Serien à 8-10 x

Übungsfehler:
- Verdrehen der Wirbelsäule.
- Verdrehen, Vor- oder Rücknahme von Hals und Kopf.
- Jede Überstreckung von Kopf und Hals.

Inclinaison latérale de la colonne vertébrale et du bassin

1. Position de départ : assis droit sur le SITFIT® Plus, pieds écartés à largeur des hanches, les mains reposent souples sur les cuisses.
2. Déplacer le poids du corps alternativement à gauche, à droite tout en gardant la colonne vertébrale immobile, jusqu'à ce que seule la pointe du pied de la jambe opposée reste en contact avec le sol. Maintenir la tension env. 4-5 secondes.

Répétitions:
2 séries de 8-10 x

Erreurs à éviter:
- Toute déviation du buste
- Toute courbure latérale de la colonne verté- brale
- La tête et le cou ne suivent pas les mouvements du buste

2



Seitneigung von Wirbelsäule und Becken

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen auf dem SITFIT® Plus. Füsse hüftbreit gespreizt aufsetzen, Hände locker auf den Oberschenkeln auflegen.
2. Das Körpergewicht wechselseitig bei völlig stabilisierter Wirbelsäule nach links und rechts verlagern, bis nur noch die Fussspitze des jeweils gegenseitigen Beins Bodenkontakt hat. Spannung ca. 4-5 Sekunden halten.

Wiederholung:
2 Serien à 6-8 x

Übungsfehler:
- Jede Ausweichbewegung des Oberkörpers.
- Jedes seitliche Verbiegen der Wirbelsäule.
- Kopf und Hals stehen nicht in Verlängerung des Oberkörpers.

Musculation du buste

1. Position de départ : assis droit, jambes écartées à largeur des hanches. Les mains reposent souples sur les cuisses ou sont croisées dans le dos.
2. Déplacer alternativement le poids du corps sur la partie droite puis gauche du fessier.
3. Les vertèbres cervicales, les épaules, le cou et la tête restent toujours droits.

Répétitions:
2 séries de 8-10 x

Erreurs à éviter:
- Rotation de la colonne vertébrale.
- Tous les mouvements de la tête
- Raidir la tête et le cou

3



Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen. Hände locker auf den Oberschenkeln auflegen.
2. Becken nach vorne kippen und langsam den Oberkörper bei unveränderter Wirbelsäulenstellung 30-40° nach vorne neigen. (3-4 Sek. halten)
3. Becken nach hinten rollen und den Oberkörper 20-30° nach hinten neigen. Wirbelsäule bleibt gerade. (3-4 Sek. halten)

Wiederholung:
2 Serien à 6-8 x

Übungsfehler:
- Überstreckung der Wir belsäule (Hohlkreuz).
- Abrundung der Wirbel säule (Rundrücken).
- Kopf wird auf die Brust genommen.
- Kopf wird in den Nacken geworfen.
- Abstützen mit den Armen.

Abdominaux et muscles du dos

1. Position de départ : assis droit. Poser les mains souples sur les cuisses.
2. Basculer le bassin vers l'avant et pencher le corps en avant (30-40°), la colonne vertébrale ne change pas de position. Maintenir cette position env. 3-4 secondes.
3. Basculer le bassin en arrière et pencher le corps en arrière (20-30°), la colonne verté- brale ne change pas de position. Maintenir la tension 3-4 secondes.

Répétitions:
2 séries de 8-10 x

Erreurs à éviter:
- Toute raideur de la colonne vertébrale (dos creux)
- Tout arrondi de la colonne vertébrale (dos rond)
- Baisser la tête sur la poitrine
- Appui sur les bras

4



Beckenkippung / Beckenaufrichtung

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen auf dem SITFIT® Plus, die Arme locker auf die Oberschenkel legen und die Beine hüftbreit spreizen.
2. Langsam das Becken auf dem SITFIT® Plus nach vorne kippen bzw. in Richtung Hohlkreuz gehen. Kopf, Hals und Schultergürtel bleiben dabei stabil.
3. Langsam das Becken nach hinten kippen. Die Lendenwirbelsäule rundet sich dabei aus.

Wiederholung:
2 Serien à 8-10 x

Übungsfehler:
- Überstreckung des Halses und Rückens.
- Kopf wird in den Nacken genommen.
- Kopf wird auf die Brust genommen.
- Schultern werden nach vorne und oben gezogen.

Bascule du bassin

1. Position de départ: assis droit sur le SITFIT® Plus, poser les bras souples sur les cuisses et écarter les jambes à largeur du bassin.
2. Basculer lentement le bassin vers l'avant.
3. Basculer lentement le bassin vers l'arrière. Les lombaires s'arrondissent (dos rond).

La tête, le cou et les épaules ne bougent pas.

Répétitions:
2 séries de 8-10 x

Erreurs à éviter:
- Raidir la nuque et le dos
- Pencher la tête en arrière
- Incliner la tête en avant (sur la poitrine)
- Monter les épaules en avant

5



Koordination und Kräftigung der Bauch, Rücken- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Auf den Rücken legen, Beine gestreckt zur Decke. SITFIT® Plus unter die Hüfte und den unteren Teil des Rückens legen. Die Arme liegen ausgestreckt an der Seite.
2. Einatmen. Beim Ausatmen den Bauch einziehen und gleichzeitig beide Beine anheben, bis der Hüftknick einen rechten Winkel aufweist. Einatmen. Langsam in die Ausgangsposition zurückrollen und dabei ausatmen.

Wiederholung:
2 Serien à 6-8 x

Übungsfehler:
- Mit beiden Schultern gleichmässig am Boden aufliegen, nicht einseitig belasten.

Coordination et renforcement de la musculature du ventre, du dos et des jambes

1. Position de départ: Couché sur le dos, jambes tendues à la verticale. Le SITFIT® Plus est placé sous le bassin. Les bras sont positionnés le long du corps.
2. Inspirer. Lors de l'expiration, rentrer le ventre tout en soulevant les deux jambes jusqu'à ce que le pli des hanches forme un angle droit. Inspirer, tendre la colonne vertébrale. Lentement retrouver la position initiale en roulant et en expirant.

Répétitions :
2 séries de 6-8 x

Erreurs courantes.
- Etre allongé sur le sol avec les deux épaules bien à plat, pas de mouvement unilatéral.

6



Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Vierfüsslerstand mit SITFIT® Plus unter den Knien. Hände schulterbreit aufsetzen, Oberschenkel gegeneinander drücken, Füsse vom Boden abheben.
2. Langsam in den Armen beugen (Liegestütze), Spannung 3-4 Sekunden halten.

Wiederholung:
2 Serien à 6-8 x

Variation:
- Den ganzen Unterarm bei der Übung aufstützen (im Ellbogengelenk beugen).

Übungsfehler:
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Kopf wird in den Nacken geworfen.

Muscles de la ceinture scapulaire et des bras

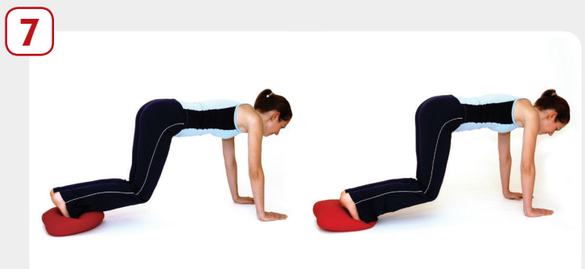
1. Position de départ : à quatre pattes, le SITFIT® Plus sous les genoux. Mains écartées à largeur des épaules. Presser les cuisses l'une contre l'autre, décoller les pieds du sol.
2. Fléchir lentement les bras (pompes). Maintenir la tension 3-4 secondes.

Répétitions:
2 séries de 6-8 x

Variante:
- Poser tout l'avant-bras sur le sol (coudes fléchis)

Erreurs à éviter:
- Dos creux
- Dos rond
- Tête en arrière

7



Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Vierfüsslerstand. SITFIT® Plus unter die Füsse legen, Hände schulterbreit gespreizt aufsetzen.
2. Knie vom Boden abheben und bei aufgestellten Fussspitzen Gewicht nach vorne und hinten verlagern. Die Fussspitzen wandern auf dem SITFIT nach vorne und hinten.

Wiederholung:
2 Serien à 6-8 x

Übungsfehler:
- Wirbelsäule hängt durch
- Kopf wird in den Nacken geworfen
- Seitwärtsbewegungen des Oberkörpers

Bitte beachten Sie! Bei den Fussübungen nicht direkt auf das Ventil treten (das Ventil könnte beschädigt werden).

Abdominaux et muscles des jambes

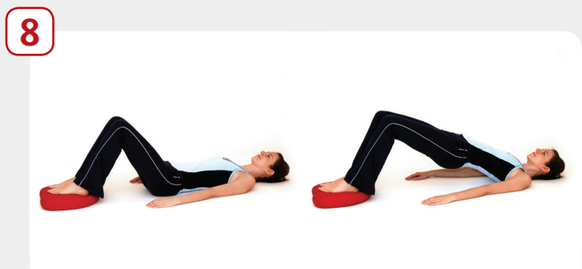
1. Position de départ : à quatre pattes, les pieds sur le SITFIT® Plus. Les pieds sont posés sur le sol à largeur des épaules.
2. Décoller les genoux du sol, appui sur la pointe des pieds. Déplacer le poids du corps en avant, en arrière. Les pointes de pied se déplacent en avant et en arrière sur le SITFIT® Plus.

Répétitions:
2 séries de 6-8 x

Erreurs à éviter:
- Dos creux
- Tête en arrière
- Mouvements latéraux du buste

Attention:
Ne pas poser les pieds sur la valve (elle pourrait être endommagée).

8



Koordination und Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Rückenlage. Die Beine sind rechtwinklig gebeugt, die Füsse stehen auf dem SITFIT® Plus. Arme locker neben den Körper legen.
2. Gesäss vom Boden abheben, das Gewicht gleichmässig auf den Füssen lassen, Spannung 5-10 Sekunden halten.

Wiederholung: 8-10 x

Variation/Steigerung:
- Beide Arme gleichzeitig oder wechselseitig neben dem Körper nach oben und unten führen.

Übungsfehler:
- Seitliches Verdrehen der Wirbelsäule
- Abheben des Kopfes
- Überstreckung der Wirbelsäule (Hohlkreuz)

Abdominaux, muscles du dos et des jambes.

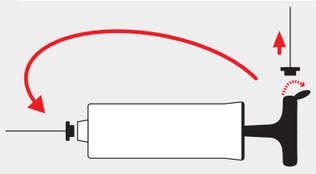
1. Position de départ : position couchée dorsale. Les genoux sont fléchis à angle droit, les pieds sont posés sur le SITFIT® Plus. Les bras reposent souples.
2. Décoller le postérieur du sol, répartir le poids du corps équitablement sur les deux pieds. Maintenir la tension 5-10 secondes.

Répétitions:
8-10 x

Variante/Niveausupérieur:
- Amener les deux bras placés le long du corps simultanément vers le haut, puis vers le bas, ou un bras vers le haut et l'autre vers le bas.

Erreurs à éviter:
- Torsion latérale de la colonne vertébrale
- Décoller la tête du sol
- Raideur de la colonne vertébrale (dos creux)

AG 06 V4



Hinweis: Bitte die Spitze der Nadelpumpe vor dem Aufpumpen mit etwas Seifenlauge befeuchten.
Conseil : Avant d'utiliser la pompe, appliquez un peu de savon liquide sur l'aiguille de la pompe.

www.sissel.com

SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48 · D-67098 Bad Dürkheim · Germany

sissel®
The natural way of Sweden

Ready to use – no inflation necessary!

Klaar om te gebruiken – oppompen niet nodig!

SISSEL®
SITFIT® PLUS



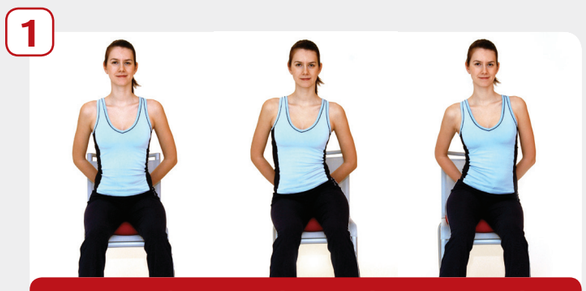
Mobilization and build-up exercises to strengthen muscles of back, extremities and abdomen.

Caution: In order to perform the exercises from a sitting position, turn the SISSEL® SITFIT® Plus round, so that the thigh support is at the back!

Mobilisatie- en kracht-oefeningen ter versterking van de rug-, ledematen- en buikspieren.

Let op: om de oefeningen zittend optimaal te kunnen uitvoeren, draait u de SSISSEL® SITFIT® Plus zo, dat de dijsteun zich aan de achterzijde bevindt!

1



Exercises for Strengthening the Torso Muscles

1. Starting position: sitting upright with legs spread at hip-breadth. Either place your arms loosely on your thighs, or fold them behind your back.
2. Alternate shifting your weight from the right side of your bottom to the left side, and vice versa.
3. Dorsal spine, shoulder girdle, neck and head remain straight at all times during this exercise.

Repetition:
2 series of 8-10 motions

Common Mistakes:
- Twisting of the spine.
- Twisting, moving neck and head either to the front or to the back.
- Any over-extension of head and neck.

Zijbuiging van wervelkolom en bekken

1. Uitgangspunt: rechtop op de SITFIT® Plus zitten. Voeten op heupbreedte gespreid. Handen los op de bovenbenen leggen
2. Het lichaamsgewicht om de beurt naar links en rechts brengen met een volledig stabiele wervelkolom, totdat enkel nog de tip van de voet van het andere been de grond raakt. Spanning ca. 4-5 seconden houden

Herhaling:
2 series à 6-8 x

Oefenfouten:
- Elke wijkende beweging van het bovenlichaam
- Elke zijdelingse buiging van de wervelkolom
- Hoofd en hals staan niet in het verlengde van het bovenlichaam

2



Bending of Spine and Pelvis to the Side

1. Starting position: sitting upright on the SITFIT® Plus with legs spread at hip-breadth. Place your arms loosely on your thighs.
2. Alternate shifting your body weight from left to right while your spine is completely stable, and until only the point of the respective opposite foot remains in contact with the floor. Hold this tension for approx. 4-5 seconds.

Repetition:
2 series of 6-8 motions

Common Mistakes:
- All evasive move ments of the upper part of your body.
- Any bending of the spine to the side.
- Head and shoulders are not in prolongation of the upper part of the body.

Krachtoefening voor de rompspieren

1. Uitgangspositie: rechtop zitten met de benen op heupbreedte gespreid. Armen los op de bovenbenen steunen of achter de rug vouwen
2. Om de beurt het lichaamsgewicht op het rechtse en het linkse zitvlak brengen
3. Borstwervelkolom, schoudergordel, hals en hoofd blijven daarbij altijd recht

Herhaling:
2 series à 8-10 x

Oefenfouten:
- Wervelkolom draaien
- Draaien van hals of hoofd
- Overstrekken van hoofd en hals

3



Strengthening of the Abdominal and Back Muscles

1. Starting position: sitting upright. Place your hands loosely on your thighs.
2. Tilt your pelvis forward, and slowly tilt your entire body by 30-40° forward while maintaining the position of your spine. Hold this position for 3-4 sec.
3. Roll your pelvis to the back, and tilt your body forward by 30-40°, again without changing the position of your spine. Hold this tension for 3-4 sec.

Repetition:
2 series of 6-8 motions

Common Mistakes:
- Any over-stretching of the spine (hollow-back).
- Any arching of the spine (hunch-back).
- The chin is placed on to the chest.
- The head is drawn back into the neck.
- Using your arms to support you.

Krachtoefeningen voor de buik- en rugspieren

1. Uitgangspositie: rechtop zitten. Handen los op de bovenbenen leggen
2. Bekken naar voor kantelen en langzaam het hele lichaam 30-40° naar voor buigen met onveranderde wervelkolomhouding. Houding ca. 3-4 seconden houden
3. Bekken naar achter rollen en het lichaam 20-30° naar achter buigen weer met onveranderde wervel- kolomhouding. Spanning 3-4 seconden houden

Herhaling:
2 series à 6-8 x

Oefenfouten:
- Elke overstrekking van de wervelkolom
- Elke afronding van de wervelkolom (ronde rug)
- Hoofd wordt op de borst genomen
- Hoofd wordt in de nek genomen
- Afstoten met de armen

4



Erection of Pelvis

1. Starting position: Sit upright on the SITFIT® Plus, and place your arms loosely on your thighs with your legs spread at about hip breadth.
2. Slowly move your pelvis forwards, in the direction of a hollow back. Head, neck and shoulder girdle remain stable.
3. Slowly move your pelvis backwards. Note that the lumbar part of your spine forms an arch.

Repetition:
2 series of 8-10 motions

Common Mistakes:
- Over-stretching of neck and back.
- The head is placed onto the neck.
- The head is lowered on to the chest.
- The shoulders are raised and drawn to the front.

Kantelen van het bekken

1. Uitgangspositie: rechtop op de SITFIT® Plus zitten, de armen los op de bovenbenen leggen en de benen op heupbreedte spreiden
2. Langzaam het bekken naar voor kantelen terwijl hoofd, hals en schouders stabiel blijven.
3. Langzaam het bekken naar achter kantelen. De lendenwervelkolom wordt hierbij gerond

Herhaling:
2 series à 8-10 x

Oefenfouten:
- Overstrekken van de hals en de rug
- Hoofd wordt in de nek genomen
- Hoofd wordt op de borst genomen
- Schouders worden naar voor en achter getrokken

5



Coordination and strengthening of stomach, back and leg muscles

1. Starting position: Lying on your back on the floor, with legs stretched to the ceiling. Place the SITFIT® Plus under your hips and lower back. Your arms should be outstretched to the side.
2. Breathe in. Hold your stomach in when breathing out and lift both legs at the same time, until your thigh joints are at right-angles. Breathe in. Roll back gently into the initial position and breathe out at the same time.

Repetition:
2 series of 6-8 cycles

Common Mistakes:
- Lie down with both shoulders touching the floor evenly.
- Do not place your weight to one side only.

Coördinatie en versterking van de buik-, rug- en beenspieren

1. Uitgangspositie : Ga op uw rug liggen, benen in de lucht. De SITFIT® Plus ligt onder uw bekken. Uw armen liggen uitgestrekt opzij.
2. Adem in. Tijdens het uitademen trekt u uw buik in en tegelijkertijd tilt u uw benen op, tot uw benen een rechte hoek met uw heup vormen. Terwijl u inademt de wervelkolom volledig strekken. Vervolgens rolt u langzaam in de uitgangspositie terug en ademt daarbij uit.

Herhaling:
2 series van 6-8 keer

Oefenfouten:
- uw beide schouders moeten beide de vloer raken, belast een zijde niet meer dan de andere.

6



Strengthening the Shoulder Girdle and Arm Muscles

1. Starting position: "Quadruped position" with SITFIT® Plus under your knees. Place hands a shoulder's breadth apart, and press your thighs together, then raise your feet off the floor.
2. Slowly bend into your arms (push-up), hold this tension for 3-4 seconds.

Repetition:
2 series of 6-8 motions

Variation:
- Rest on your entire forearm for this exercise (bend your elbow-joint).

Common Mistakes:
- Hollow-back
- Hunch-back
- Head thrown back into neck.

Krachtoefening voor de schoudergordel en de armspieren

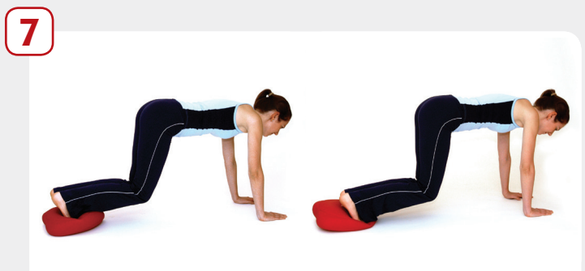
1. Uitgangspositie: op handen en knieën met de SITFIT® Plus onder de knieën. Handen op schouderbreedte plaatsen. Bovenbenen tegen mekaar drukken. Voeten van de grond heffen
2. Langzaam door de armen buigen. Spanning 3-4 seconden houden.

Herhaling:
2 series à 6-8 x

Variant:
- De ganse onderarm bij de oefening afstoten (ellebogen buigen)

Oefenfouten:
- Holle rug
- Ronde rug
- Hoofd wordt in de nek gelegd

7



Strengthening of Abdominal and Leg Muscles

1. Starting position: "Quadruped position" with SITFIT® Plus under your feet, place your hands at shoulder's breadth apart.
2. Raise your knees from the floor, and shift your weight from front to back while raising the tips of your feet.The tips of your feet will move to the front and the back of the SITFIT.

Repetition:
2 series of 6-8 motions

Common Mistakes:
- Drooping of the spine.
- The head is thrown into the neck
- The upper part of the body performs sideward motions

Please note! When performing exercises with your feet, do not step directly on the valve (this could damage it).

Krachtoefening voor de buik- en beenspieren

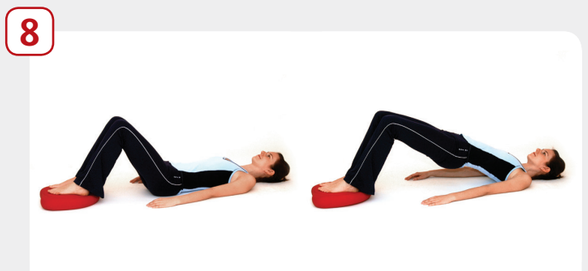
1. Uitgangspositie: op handen en knieën met de SITFIT® Plus onder de voeten. Handen op schouderbreedte plaatsen
2. Knieën van de grond heffen en met opgeheven tippen het gewicht naar voor en achter brengen. De tippen van de voeten bewegen op de SITFIT® Plus naar voor en achter

Herhaling:
2 series à 6-8 x

Oefenfouten:
- Wervelkolom hangt door
- Hoofd wordt in de nek gelegd
- Zijwaartse bewegingen van het bovenlichaam

Let op!
Bij de voetoefeningen niet direct op het ventiel trappen (het ventiel kan beschadigd worden)

8



Exercises für Strengthening of Abdominal, Back and Leg Muscles

1. Starting position: lying on your back, your lower legs are bent at a right angle with your feet resting on the SITFIT® Plus. Place your arms loosely at your side.
2. Raise your bottom from the floor, leaving your weight to rest evenly on your feet, and hold this tension for 5-10 seconds.

Repetition:
8-10 times.

Variation/Increase:
- Raise or lower both arms from your side at the same time, or raise one arm while lowering the other one alternately.

Common Mistakes:
- Torsion of the spine to the side
- Raising of the head
- Over-extension of the spine (hollow-back)

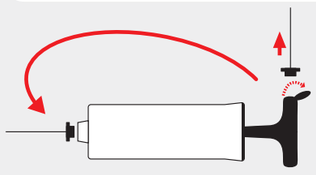
Coördinatie en versterken van de buik-, rug- en beenspieren

1. Uitgangspositie: ruglligging. De onderbenen zijn door de knieën rechthoekig gebogen. De voeten staan op de SITFIT® Plus. Armen los langs het lichaam leggen.
2. Het zitvlak van de grond heffen. Het gewicht gelijkmatig over de voeten verdelen. Spanning 5-10 seconden

Herhaling:
8-10 x

Variant / stijging:
- Beide armen gelijktijdig langs het lichaam naar boven en onder bewegen of wissel één arm omhoog en de andere naar beneden

Oefenfouten:
- Zijdelings draaien van de wervelkolom
- Het hoofd heffen
- Overstrekken van de wervelkolom



Note: Prior to inflation moisten tip of needle pump with liquid soap.
Smeer, vóór het opblazen, de pompnaald in met wat vloeibare zeep.

www.sissel.com

SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48 • D-67098 Bad Dürkheim • Germany

sissel®
The natural way of Sweden

Färdig att användas - behövs inte pumpas upp !

즉시 사용 가능 – 펌프 불필요!

SISSEL®
SITFIT® PLUS



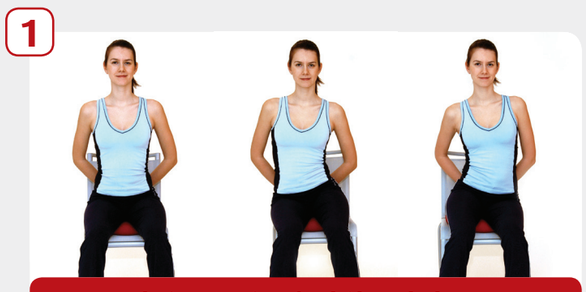
Övningar för rörlighet och stärkning av ryggen,armar,ben och magmuskulaturen!

Obs: För att utföra övningarna på bästa sätt – vänd SISSEL® SITFIT® PLUS så att lårunderlaget är bak !

배근, 사지근 및 복근을 강화하기 위한 가동 운동 및 강화 운동.

주의사항: 앉아서 하는 운동을 최적화하려면 허벅지 지지대가 뒤쪽에 오도록 시셀® 싯핏®플러스를 돌려 앉으십시오.

1



Stärkningsövning för bålmuskulaturen

1. Utgångsställning: rakt sittande med benen isär ungefär samma bredd som höfterna. Stöd armarna ledigt på låren eller låt dem hänga bakom ryggen.
2. Förflytta kroppsvikten omväxlande till vänstra eller högra delen av sätet.
3. Övre delen av ryggraden, skuldror, hals och huvud ska hållas raka.

Upprepning:
2 serier med vardera 8-10 gånger

Felrörelser under övningen:
- Vrida ryggraden.
- Vridning, framåt- eller bakåtrörelse av hals och huvud.
- Varje överträckning av huvud och hals.

심부 근육 강화 운동

1. 시작 자세: 골반 너비로 다리를 벌리고 곧은 자세로 앉습니다. 팔은 허벅지 위에 편안하게 올려두거나 뒷짐을 집니다.
2. 엉덩이 좌우로 번갈아가며 체중을 싣습니다.
3. 흉추, 견갑대, 목, 머리를 항상 곧은 자세로 유지하십시오.

반복:
8~10회씩 2세트

잘못된 운동법:
- 척추 비틀림.
- 목과 머리 수축과 이완, 비틀림.
- 머리와 목을 과신전할 때.

2



Sidolutning av ryggrad och bäcken

1. Utgångsställning: sitt rak på SITFIT® Plus. Med fötterna isär lika brett som höfterna stöd händ-erna lätt på låren.
2. Flytta kroppsvikten omväxlande åt höger och vänster med helt stabiliserad ryggrad, tills bara foten på motstående ben har golvkontakt. Håll spänningen 4-5 sekunder.

Upprepning:
2 serier med vardera 6-8 gånger

Felrörelser under övningen:
- Varje undanrörelse med överkroppen.
- Varje böjning av ryggraden åt sidan.
- Huvud och hals hålls inte i överkroppens förlängning.

척추와 골반의 측방 경사

1. 시작 자세:싯핏® 플러스에 곧은 자세로 앉습니다. 골반 너비로 발을 벌리고, 손을 허벅지 위에 편안하게 올려둡니다.
2. 척추를 완전히 곧게 고정한 상태에서 반대편 다리의 발가락이 바닥에 닿아 있을 정도로만 좌우로 번갈아가며 체중을 싣습니다. 힘을 준 상태로 약 4~5초간 유지합니다.

반복:
6~8회씩 2세트

잘못된 운동법:
- 상체를 불확실하게 움직일 때.
- 척추가 한쪽으로 휠 때.
- 상체를 신전할 때 머리와 목을 세우지 않음.

3



Stärkning av buk- och ryggmuskulatur

1. Utgångsställning: sitt rakt. Stöd händ-erna lätt på låren.
2. Med framåtskjutet bäcken, luta långsamt överkroppen med oförändrad ryggradshållning 30-40° framåt. (Håll den ställningen 3-4 sekunder.)
3. Rulla bäckenet bakåt och luta överkroppen 20-30° bakåt. Ryggraden ska vara rak. (Håll den ställningen 3-4 sekunder.)

Upprepning:
2 serier med vardera 6-8 gånger

Felrörelser under övningen:
- Överträckning av ryggraden (svank).
- Rundning av ryggraden (rund rygg).
- Huvudet vilar mot bröstet.
- Huvudet böjs mot nacken
- Stöd med armarna.

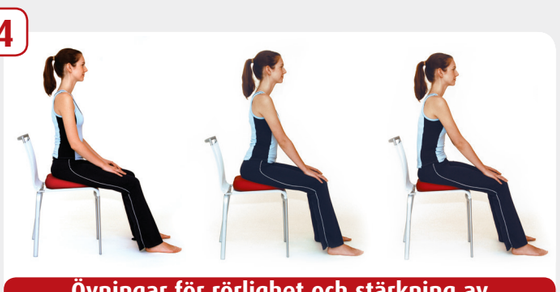
복근 및 배근 강화

1. 시작 자세: 곧은 자세로 앉습니다. 손을 허벅지 위에 편안하게 올려둡니다.
2. 골반을 앞쪽으로 기울이고 척추가 곧게 유지된 상태로 상체를 천천히 앞쪽으로 30~40° 기울입니다. (3~4초간 유지합니다)
3. 골반을 뒤쪽으로 밀어내며 상체를 뒤쪽으로 20~30° 기울입니다. 척추는 곧게 유지합니다. (3~4초간 유지합니다)

반복:
2회 à 6-8 x

잘못된 운동법:
- 척추의 과신전(척추전만).
- 척추의 라운딩(척추후만).
- 머리가 가슴 위치로 나와 있음.
- 머리가 목 쪽으로 눌림.
- 팔로 지지함.

4



Övningar för rörlighet och stärkning av ryggen,armar,ben och magmuskulaturen!

1. Utgångsställning: sitt rak på SITFIT® Plus, med armarna lätt stödda på låren och sära på benen ungefär lika brett som höfterna.
2. Övningar för rörlighet och stärkning av ryggen, armar, ben och magmuskulaturen!
3. Vik bäckenet långsamt bakåt. Då rundas ländryggraden.

Upprepning:
2 serier med vardera 8-10 gånger

Felrörelser under övningen:
- Överträckning av hals och rygg.
- Huvudet vilar mot bröstet.
- Axlarna dras framåt och uppåt.

골반 기울이기/골반 펴기

1. 시작 자세: 싯핏® 플러스에 곧은 자세로 앉아 팔은 허벅지 위에 편안하게 올리고 골반 너비로 다리를 벌립니다.
2. 싯핏®플러스에 앉아서 골반을 천천히 앞쪽으로 기울이거나 척추전만
3. 골반을 천천히 뒤쪽으로 기울입니다. 이때 요추는 둥근 형태가 됩니다.

반복:
8~10회씩 2세트

잘못된 운동법:
- 목과 등의 과신전.
- 머리가 목 쪽으로 눌림.
- 머리가 가슴 위치로 나와 있음.
- 어깨가 앞쪽과 위쪽으로 당겨짐.

5



Koordination och stärkning av buk-, rygg- och benmuskulatur

1. Utgångsställning: Ligg på rygg med benen utsträckta på golvet. Lägg SitFit under höfterna och den nedre delen av ryggen. Armarna ligger utsträckte efter sidan.
2. Andas in. Vid utandningen dra in buken och lyft samtidigt båda benen tills de bildar en rät vinkel i höftleden. Andas in, tryck med ryggraden. Rulla långsamt tillbaka till utgångsställningen och andas samtidigt ut.

Upprepning:
2 serier med vardera 6-8 gånger

Felrörelser under övningen:
- ligga med båda axlarna på golvet, inte belasta ensidigt.

복근, 배근, 하지근의 조절 능력 및 강화

1. 시작 자세: 등을 대고 누운 채 다리를 천장으로 뻗습니다. 싯핏® 플러스를 엉덩이 아래와 등 아래쪽에 놓습니다. 두 팔을 양쪽으로 뻗습니다.
2. 숨을 들이쉽니다. 숨을 내쉴 때 복부를 당기면서 동시에 고관절이 직각을 이룰 때까지 두 다리를 들어 올립니다. 숨을 들이쉽니다. 천천히 시작 자세로 되돌아오면서 숨을 내쉽니다.

반복:
6~8회씩 2세트

잘못된 운동법:
- 한쪽에만 힘이 들어가지 않도록 바닥에 어깨 양쪽을 균일하게 둡니다.

6



Stärkning av axel- och armmuskulatur

1. Utgångsställning: Stå fyrfota med SITFIT® Plus under knäna. Håll händerna axelbrett, tryck låren mot varandra, lyft fötterna från golvet.
2. Böj armarna långsamt (liggstöd), spänn 3-4 sekunder.

Upprepning:
2 serier med vardera 6-8 gånger

Variation:
- Stöd på hela underarmen under övningen (böj armbågen).

Felrörelser under övningen:
- Svankrygg.
- Rund rygg.
- Huvudet böjs mot nacken

견갑근 및 상지근 강화

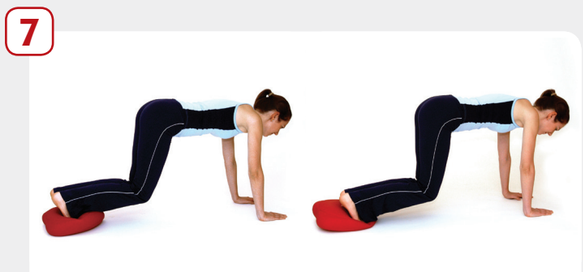
1. 시작 자세: 싯핏® 플러스를 무릎 아래에 깔고 기어가는 자세를 합니다. 손을 어깨 너비로 뻗고, 허벅지에 힘을 가해 양쪽 발을 바닥에서 들어 올립니다.
2. 천천히 팔을 굽히며(푸시업) 힘을 준 상태로 3~4초간 유지합니다.

반복:
6~8회씩 2세트

옵션:
- 팔뚝 전체를 이용하여 해당 자세를 지지합니다(팔꿈치를 굽힌 상태).

잘못된 운동법:
- 척추전만
- 척추후만
- 머리가 목 쪽으로 눌림.

7



Stärkning av buk- och benmuskulatur

1. Utgångsställning: Stå fyrfota. Lägg SITFIT® Plus under fötterna, håll händerna särade i axelbredd.
2. Lyft knät från golvet och flytta kroppsvikten framåt och bakåt med främre delen av fötterna spretande. Den främre delen av fötterna vandrar på SITFIT framåt och bakåt.

Upprepning:
2 serier med vardera 6-8 gånger

Felrörelser under övningen:
- Svank i ryggraden.
- Huvudet böjs mot nacken
- Sidorörelser av överkroppen.

Tänk på följande! Trampa inte direkt på ventilen i samband med fotövningar (ventilen kan skadas).

복근 및 하지근 강화

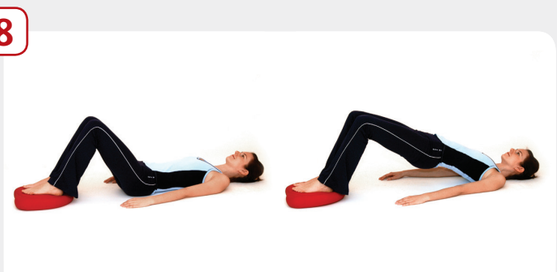
1. 시작 자세: 기어가는 자세를 합니다. 싯핏® 플러스를 발 아래에 깔고, 손을 어깨 너비로 뻗습니다.
2. 바닥에서 무릎을 들어 올리고 발가락으로 지지한 상태에서 앞뒤로 번갈아가며 체중을 싣습니다. 싯핏 상에서 발가락을 앞뒤로 움직입니다.

반복:
2회 à 6-8 x

잘못된 운동법:
- 척추가 아래로 쳐짐
- 머리가 목 쪽으로 눌림
- 상체가 좌우로 흔들림

주의하세요! 발 운동을 할 때에는 공기 주입구를 밟으면 안 됩니다(공기 주입구가 손상될 수 있습니다).

8



Koordination och stärkning av buk-, rygg- och benmuskulatur

1. Utgångsställning: Ryggläge. Med benen böjda vinkelrätt, stå med fötterna på SITFIT® Plus. Lägg armarna löst och ledigt vid kroppen.
2. Lyft sätet från golvet. Fördela vikten jämt på båda fötterna.

Upprepning:
8-10 gånger.

Variation/ökning:
- För båda armarna samtidigt eller omväxlande bredvid kroppen uppåt och nedåt.

Felrörelser under övningen:
- Sidovridning av ryggraden.
- Lyfta på huvudet.
- Överträckning av ryggraden (svank).

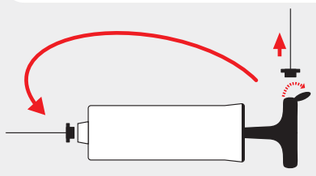
복근, 배근, 하지근 조절 능력 및 강화

1. 시작 자세: 등을 대고 눕습니다. 다리를 직각으로 구부리고, 싯핏® 플러스에 발을 올립니다. 양 팔은 몸 옆에 편안하게 둡니다.
2. 바닥에서 엉덩이를 들어 올려 체중이 양쪽 발에 골고루 가해지도록 합니다. 힘을 준 상태로 약 5~10초간 유지합니다.

반복: 8~10회

옵션/심화:
- 두 팔을 동시에 또는 번갈아가면서 몸 옆에서 위아래로 움직입니다.

잘못된 운동법:
- 척추 측면 비틀림
- 머리를 들어올림
- 척추의 과신전(척추전만)



Obs: Fukta pumpnålen med lite tvållösning innan den används.
참고사항: 펌프 사용 전에 핀 펌프의 바늘에 비누칠을 하시기 바랍니다.

www.sissel.com

SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48 • D-67098 Bad Dürkheim • Germany

sissel®
The natural way of Sweden

Listo para usarse – no necesita ser inflado!

Pronto all'uso - già gonfiato !

SISSEL®
SITFIT® PLUS



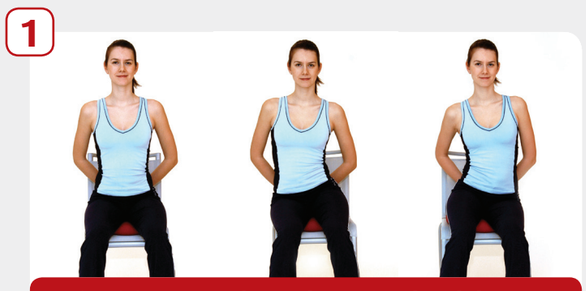
Ejercicios de movilidad y refuerzo para fortalecer los músculos de la espalda, las extremidades y el abdomen.

Atención: Para realizar los ejercicios correctamente, de la vuelta al SISSEL® SITFIT® Plus de manera que la base del muslo quede detrás.

Esercizi di mobilizzazione e di irrobustimento per il rafforzamento della muscolatura della schiena, degli arti e dell'addome.

Attenzione: per poter eseguire in modo ottimale gli esercizi da seduti, posizionare il SISSEL® SITFIT® Plus di modo che l'appoggio per le cosce si trovi indietro.

1



Ejercicio para reforzar los músculos del torso

1. Posición de inicio: Sentarse erguido con las piernas ligeramente abiertas. Dejar caer los brazos apoyándolos sobre los muslos o doblándolos detrás de la espalda.

2. Trasladar alternativamente el peso del cuerpo del lado derecho al lado izquierdo de los glúteos.

3. La columna vertebral, la cintura torácica, el cuello y la cabeza siempre deben estar rectos.

Repetición: 2 series de 8-10 movimientos

Errores habituales:
- La torsión de la columna vertebral.
- La torsión y el movimiento hacia delante o hacia atrás del cuello y la cabeza.
- Todo tipo de sobree stiramientto de cabeza y cuello.

Esercizio di irrobustimento per la muscolatura del tronco

1. Posizione iniziale: stare seduti dritti con le gambe divaricate alla larghezza dell'anca. Poggiare le braccia rilassate sulle cosce o piegarle dietro alla schiena.

2. Spostare alternativamente il peso corporeo sulle metà destra e sinistra dei glutei.

3. La colonna toracica, la cintura scapolare, il collo e la testa devono essere sempre dritti.

Ripetizione:
2 serie da 8-10 volte

Errori di esercizio:
- torsione della colon na vertebrale;
- torsione, spostamen to in avanti o all'in dietro della testa e del collo;
- ogni iperestensione della testa e del collo.

2



Inclinación lateral de la columna vertebral y la pelvis

1. Posición de inicio: Sentarse erguido sobre el SITFIT® Plus. Abrir las piernas ligeramente y colocar los brazos sueltos sobre los muslos.

2. Trasladar el peso del cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda manteniendo la columna vertebral totalmente firme hasta que la punta del pie de la pierna opuesta toque el suelo. Mantener la tensión durante 4 –5 segundos.

Repetición: 2 series de 6-8 movimientos

Errores habituales:
- Las desviaciones de la parte superior del cuerpo.
- La inclinación lateral de la columna vertebral.
- La cabeza y el cuello no forman una prolongación de la parte superior del cuerpo.

Inclinazione laterale della colonna vertebrale e del bacino

1. Posizione iniziale: stare seduti dritti sul SITFIT® Plus. Tenere i piedi divaricati alla larghezza dell'anca e tenere le mani rilassate sulle cosce.

2. Con la colonna vertebrale completamente stabilizzata, spostare a destra e a sinistra alternativamente il peso corporeo, fino quando la punta del piede della gamba opposta è ancora a contatto con il pavimento. Restare tesi per circa 4-5 secondi.

Ripetizione:
2 serie da 6-8 volte

Errori di esercizio:
- ogni movimento di deviazione del tronco;
- ogni incurvamento laterale della colon na vertebrale;
- la testa e il collo devono essere piegati lateralmente.

3



Ejercicio para reforzar los músculos del abdomen y la espalda

1. Posición de inicio: Sentarse erguido. Dejar caer los brazos sobre los muslos.

2. Inclinar la pelvis hacia delante y lentamente ladear la parte superior del cuerpo hacia delante 30-40° sin cambiar la posición de la columna vertebral (mantener esta posición 3-4 segundos).

3. Rodar la pelvis hacia atrás e inclinar la parte superior del cuerpo hacia atrás 20-30°. La columna vertebral se deja recta (mantener esta posición 3-4 segundos).

Repetición: 2 series de 6-8 movimientos

Errores habituales:
- Sobreestiramiento de la columna vertebral.
- Se arquea la columna vertebral (córcova).
- La cabeza se echa hacia la nuca.
- Se usan los brazos para apoyarse.

Irrobustimento della muscolatura della schiena e dell'addome

1. Posizione iniziale: stare seduti dritti. Poggiare le mani rilassate sulle cosce.

2. Piegare il bacino in avanti e lentamente piegare il tronco di 30-40° in avanti mantenendo invariata la posizione della colonna vertebrale. (restare fermi per 3-4 secondi)

3. Ruotare il bacino all'indietro e piegare il tronco all'indietro di 20-30°. La colonna vertebrale deve restare dritta. (restare fermi per 3-4 secondi)

Ripetizione:
2 serie da 6-8 volte

Errori di esercizio:
- iperestensione della colonna vertebrale (lordosi lombare);
- incurvamento della schiena (gobba);
- la testa viene inclina ta sul petto;
- la testa viene gettata dietro alla nuca;
- sostenersi con le braccia.

4



Inclinación de la pelvis / enderezamiento de la pelvis

1. Posición de inicio: Sentarse erguido sobre el SITFIT® Plus. Dejar caer los brazos sobre los muslos y colocar las piernas ligeramente a biertas.

2. Sentado sobare el SITFIT® Plus, mover la pelvis lentamente hacia adelante de manera que la columna se arquee un poco. La cabeza, el cuello y la cintura torácica se mantienen firmes.

3. Inclinar la pelvis lentamente hacia atrás. Las vértebras dorsales se arquean.

Repetición: 2 series de 8-10 movimientos

Errores habituales:
- Sobreestiramiento de cuello y espalda.
- La cabeza se echa hacia la nuca.
- La barbilla se coloca sobre el pecho.
- Los hombros se ele van y se echan hacia delante.

Ribaltamento / raddrizzamento bacino

1. Posizione iniziale: stare seduti dritti sul SITFIT® Plus, poggiare le braccia rilassate sulle cosce e divaricare le gambe alla larghezza dell'anca.

2. Sul SITFIT® Plus ribaltare lentamente il bacino in avanti, posizione schiena inarcata. La testa, il collo e la cintura scapolare devono essere stabili.

3. Piegare lentamente il bacino all'indietro. Facendo ciò la colonna lombare si incurva.

Ripetizione:
2 serie da 8-10 volte

Errori di esercizio:
- iperestensione del collo e della schiena;
- la testa viene piegata dietro alla nuca;
- la testa viene inclina ta sul petto;
- le spalle vengono mosse in avanti e verso l'alto.

5



Coordinación y fortalecimiento de los músculos del abdomen, la espalda y las piernas

1. Posición de inicio:Tumbarse de espalda, estirar la piernas hacia el techo. Colocar el SITFIT® Plus bajo las caderas y apoyar la parte baja de la espalda. Los brazos se colocan extendidos a los lados.

2. Inspirar. Al espirar meter la tripa y al mismo tipo levantar las dos piernas hasta que la cadera forme un ángulo recto. Al inspirar estirar la columna vertebral. Volver lentamente a la posición inicial y entonces espirar.

Repetición: 2 series de 6-8 movimientos

Errores habituales:
- Tumbado con los dos hombros en el suelo no cargar sobre un lado.

Coordinamento e irrobustimento della muscolatura dell'addome, della schiena e delle gambe

1. Posizione iniziale: Sdraiarsi in posizione supina, gambe allungate verso il soffito. Posizionare SITFIT® Plus sotto l'anca e la parte inferiore della schiena. Le braccia devono essere distese ai lati.

2. Inspirare. Durante l'espirazione ritrarre il ventre e contemporaneamente sollevare un poco le gambe, fino a quando le piegatura dell'anca mostra un angolo retto. Inspirare e stendere la colonna vertebrale. Lentamente ritornare nella posizione iniziale e, contemporaneamente, espirare.

Repetición:
2 serie da 6-8 volte

Errori di esercizio.
- Con entrambe le spalle poggiarsi uniformemente sul pavimento; non caricare su un solo lato.

6



Fortalecimiento de los músculos de la cintura torácica y del brazo

1. Posición de inicio: las rodillas y las palmas de las manos sobre el suelo, con el SITFIT® Plus bajo las rodillas. Mantener los brazos abiertos al ancho de los hombros. Hacer presión con los muslos y levantar los pie del suelo.

2. Doblar lentamente los brazos (apoyado sobre las manos flexionadas) y mantener la tensión 3-4 segundos.

Repetición: 2 series de 6-8 movimientos

Variación:
- Hacer este ejercicio apoyando todo el antebrazo (doblando la articulación del codo).

Errores habituales:
- Lordosis (curvatura excesiva de la columna vertebral)
- Córcova
- La cabeza se echa hacia el cuello.

Irrobustimento della muscolatura della cintura scapolare e delle braccia

1. Posizione iniziale: stare a gattoni con il SITFIT® Plus posizionato sotto le ginocchia. Divaricare le mani alla larghezza delle spalle, premere le cosce l'una contro l'altra e alzare i piedi dal pavimento.

2. Piegare lentamente sulle braccia (appoggio frontale teso) e restare tesi per circa 3-4 secondi.

Repetición:
2 serie da 6-8 volte

Variazione:
- durante l'esercizio poggiare tutto l'avambraccio (piegare i gomiti).

Errori di esercizio:
- lordosi lombare;
- gobba;
- la testa viene gettata dietro alla nuca;

7



Fortalecimiento de los músculos del abdomen y la pierna

1. Posición de inicio: las rodillas y las palmas de las manos sobre el suelo. Poner el SITFIT® Plus bajo los pies colocando los brazos abiertos al ancho de los hombros.

2. Levantar las rodillas del suelo y cambiar el peso de delante a atrás elevando las puntas de los pies. Las puntas de los pies se mueven hacia la parte delantera y trasera del SITFIT® Plus.

Repetición: 2 series de 6-8 movimientos

Errores habituales:
- La columna vertebral se comba
- La cabeza se echa hacia la nuca
- Movimientos latera les con la parte superior del cuerpo

Tenga cuidado de no pisar directamente sobre la válvu la cuando realice los ejercicios con los pies (podría dañar la válvula).

Irrobustimento della muscolatura dell'addome e delle gambe

1. Posizione iniziale: a gattoni. Posizionare SITFIT® Plus sotto i piedi e divaricare le mani alla larghezza delle spalle.

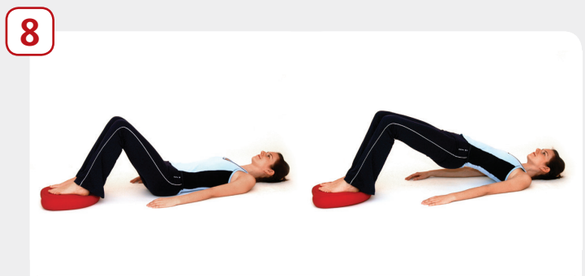
2. Sollevare di poco le ginocchia dal pavimento e, con le punte dei piedi sollevate, spostare il peso in avanti e indietro. Le punte dei piedi si muovono sul SITFIT® Plus in avanti e all'indietro.

Repetición:
2 serie da 6-8 volte

Errori di esercizio:
- la colonna vertebrale non è tesa;
- la testa viene gettata dietro alla nuca;
- movimenti laterali del tronco.

Attenzione! Durante gli esercizi con i piedi non premere direttamente sulla valvola (si potrebbe danneggiare la valvola)

8



Coordinación y fortalecimiento de la musculatura del abdomen, la espalda y piernas

1. Posición de inicio: Tumbado de espaldas doblar las piernas en ángulo recto con los pies colocados sobre el SITFIT® Plus. Dejar caer los brazos a los lados del cuerpo.

2. Levantar los glúteos del suelo dejando caer uniformemente el peso sobre los pies. Mantener la tensión durante 5-10 segundos.

Repetición:
8-10 movimientos

Variación/Aumento:
- Levantar y bajar los dos brazos a la vez o levantar un brazo bajando el otro.

Errores habituales:
- Torsión lateral de la columna vertebral
- Elevación de la cabeza
- Sobreestiramiento de la columna vertebral (Lordosis)

Coordinamento e irrobustimento della muscolatura dell'addome, della schiena e delle gambe

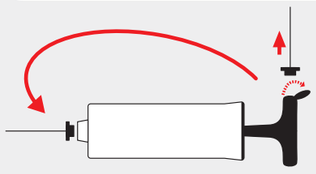
1. Posizione iniziale: supina. Le gambe sono piegate ad angolo retto e i piedi poggiano sul SITFIT® Plus. Distendere le braccia rilassate vicino al corpo.

2. Sollevare i glutei dal pavimento, distribuire il peso uniformemente sui piedi e restare tesi per 5-10 secondi.

Repetición:
8-10 volte

Variazione/ incremento:
- Muovere entrambe le braccia vicino al corpo, contemporaneamente o alternativamente, verso l'alto e verso il basso.

Errori di esercizio:
- torsione laterale della colonna vertebrale;
- sollevamento della testa;
- iperestensione della colonna vertebrale (lordosi lombare).



Nota: Humedzca la punta de la aguja de la bomba antes de usarla con un poco de lejía de jabón.

Nota: Prima di gonfiare, bagnare la punta dell'ago con un po' di detersivo liquido.

www.sissel.com

SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48 · D-67098 Bad Dürkheim · Germany