



The natural way of Sweden

SISSEL®

SPINEFIT



- Gebrauchsanweisung
- Instructions for use
- Mode d'emploi
- Gebruiksaanwijzing
- Instrucciones de uso
- Istruzioni per l'uso
- Bruksanvisning



4 250694 714127

Il SISSEL® SpineFit è un mezzo innovativo per il fitness che unisce l'allentamento e l'allenamento efficace.

- pressione intensa e con effetto profondo sulla muscolatura lungo entrambi i lati della spina dorsale
- aumenta la mobilità delle articolazioni e l'allentamento dei muscoli
- allentamento della cintura scapolare anche in posizione di riposo
- sviluppato da Katrin Zinke (istruttrice sportiva diplomata & terapeuta Shiatsu) e Nina Metternich (fisioterapista & osteopata) durante il lavoro quotidiano nello studio
- attrezzo sportivo unico con utilizzo nello studio, nell'allenamento singolo o in gruppi

Grazie al numero, la disposizione e il peso delle palline è stato creato un attrezzo che equilibra il copro, stimolando i punti energetici lungo la spina dorsale.



Katrin Zinke



Nina Metternich

SISSEL® SpineFit – la mobilizzazione della schiena che si sente e che crea un effetto di benessere intenso

Nel nostro lavoro quotidiano nella terapia o nei corsi, utilizziamo come sostegno palline di diverse misure e durezza. Con il SISSEL® SpineFit abbiamo trovato una soluzione per ampliare e sostenere la terapia e

l'allenamento con palline di posizionamento, grandezza, durezza e peso ottimale.

La forma unica del SISSEL® SpineFit comporta un utilizzo facilitato nel miglioramento della zona spalle e cervicale. Grazie ad uno stimolo meccanico, le faccette articolari della spina dorsale si aprono e i movimenti sul SISSEL® SpineFit possono eliminare i blocchi.

Il semplice utilizzo comporta, grazie alla forma unica del SISSEL® SpineFit, un rilassamento nella zona delle spalle e della cervicale. Sdraiati in posizione supina sul SISSEL® SpineFit comporta una stimolazione dei punti energetici del corpo e aumenta l'equilibrio energetico. Il SISSEL® SpineFit è molto versatile nella terapia, nell'allenamento del singolo e in gruppi.

Esercizi di ginnastica per la spina dorsale, Pilates e Yoga possono essere ampliati. Grazie alla posizione facilitata per le articolazioni e posizioni ambiziose (equilibrio) si mettono nuovi stimoli. L'utilizzo intuitivo e l'effetto percepito rendono il SISSEL® SpineFit un ottimale mezzo sportivo per il regolare allenamento a casa.

Video con esercizi su [youtube.com/sisselcom](https://www.youtube.com/sisselcom)

Esempi d'impiego

Posizione di rilassamento

In questa posizione si rilassa la muscolatura lungo la spina dorsale.



Esecuzione

- posizione supina neutrale, appoggiato per lungo sul SISSEL® SpineFit

Ponte a terra

Mobilizza le faccette articolari e fa sentire l'effetto dell'agopuntura sui punti energetici.



Esecuzione

- sdraiarsi per lungo sul SISSEL® SpineFit, ginocchia piegate e le piante dei piedi sul pavimento alla larghezza delle anche.
- alzare vertebra dopo vertebra fino alle scapole e poi di ritorno e percepire la mobilità della spina dorsale

I cerchi delle spalle

Scioglie le tensioni nelle spalle e nella cervicale.



Esecuzione

- sdraiarsi per lungo sul SISSEL® SpineFit, alzare le mani in alto, i gomiti leggermente piegati
- il movimento circolare parte dalla cintura scapolare, tenere allungate le braccia. Percepire la mobilità della cintura scapolare grazie all'allentamento delle tensioni muscolari

Esempi d'impiego

I cerchi delle braccia

Mobilita le articolazioni delle spalle e allenta le tensioni della capsula.



Esecuzione

- sdraiarsi per lungo sul SISSEL® SpineFit, alzare le mani, i gomiti leggermente piegati
- fare cerchi larghi con le braccia e invertire la direzione

Massaggio della cintura scapolare

Stimola i punti trigger (punti energetici) e allenta le tensioni nella cintura scapolare.



Esecuzione

- sdraiarsi sul SISSEL® SpineFit posizionandolo orizzontalmente sotto le punte delle scapole, gambe piegate, torso leggermente alzato, mani dietro la testa
- dalla parte esterna della scapola rotolare nella direzione opposta e ritornare

Pacco

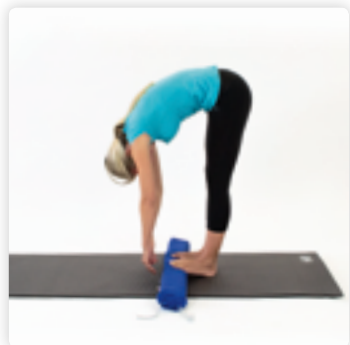
Stimola i punti energetici dell'osso sacro e scioglie le tensioni nella muscolatura profonda dei glutei.



Esecuzione

- sdraiarsi sul SISSEL® SpineFit posizionandolo orizzontalmente sotto l'osso sacro, le gambe piegate e alzate da terra rimangono davanti al bacino, le mani appoggiate sul SISSEL® SpineFit stabilizzano il torso
- il movimento circolare delle ginocchia, mobilizzano l'osso sacro. Eseguire in entrambe le direzioni

Ulteriori esempi di utilizzo



Reinigings- en onderhoudsinstructies SISSEL® SpineFit

Overtrek

Materiaal: 100 % polyester

Reiniging: met mild detergent besproeien/afwassen, overtrek druipnat uithangen.

Opgelet: door de exacte pasvorm kan het moeilijk zijn de ballen terug in de overtrek te krijgen.

Ballen (28 stuks)

Materiaal: natuurlijk rubber en calciumcarbonaat

Reiniging: de ballen kunnen in mild zeepsop gereinigd worden.

Opgelet: de kleur kan vervagen wanneer blootgesteld aan zonlicht.

Instrucciones de limpieza y cuidado SISSEL® SpineFit

Funda

Material: 100 % poliéster

Limpieza: rociar y limpiar con un desinfectante suave, extenderlo y dejar secar

Nota: tenga en cuenta que puede resultar difícil rellenar las pelotas debido al ajuste exacto.

Pelotas (28 unidades)

Material: goma y carbonato cálcico

Limpieza: utilizar un jabón suave

Nota: puede despintarse si son expuestas al sol.

Istruzioni di pulizia e cura del SISSEL® SpineFit

Fodera

Materiale: 100 % poliestere

Pulizia: disinfettare con spruzzino o panno, stendere la fodera completamente bagnata, senza strizzarla. Rimettere la fodera risulta a volte difficile, data la forma e la grandezza esatta della stessa.

Palline (28 pezzi)

Materiale: gomma e carbonato di calcio

Pulizia: le palline si puliscono con un detergente delicato.

Da notare che il colore delle palline può sbiadire, se lasciate esposte ai raggi solari.

Rengöring- och skötselanvisningar SISSEL® SpineFit

Överdrag

Material: 100 % polyester

Rengöring: Spreja / torka desinfektion Överdraget hängs upp vått.

Observera: det kan vara svårt att fylla överdraget med bollarna på grund av exakt passform.

Bollar (28 stycken)

Material: gummi och kalciumkarbonat

Rengöring: Bollarna kan rengöras i mildt tvällösning.

Observera att bollfärgen kan blekna när den utsätts för solljus.



www.sissel.com

SISSEL® GmbH

Bruchstrasse 48
67098 Bad Dürkheim
Germany

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich.

Typesetting and printing errors excepted. Changes in color, material and construction possible.