



*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



## **Der SISSEL® SpineFit ist ein innovatives Fitnessstool, das Lockerung und effektives Training verbindet**

- intensiver, tiefenwirksamer Druck über die gesamte Muskulatur beidseits der Wirbelsäule
- unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke und die Lockerung der Muskulatur
- spürbare Lockerung des Schultergürtels, bereits in der Ruheposition
- entwickelt aus der täglichen Arbeit in Praxis & Studio von Katrin Zinke (Dipl. Sportlehrerin & Shiatsu-Therapeutin) und Nina Metternich (Physiotherapeutin & Osteopathin)
- einzigartiges Sportgerät, das in der Praxis, im Einzel- oder Gruppentraining einsetzbar ist

Durch die Anzahl, Anordnung und dem Gewicht der Bälle ist ein effektives Trainingsgerät entstanden, das Energiepunkte entlang der Wirbelsäule stimuliert und so den Körper wieder in Balance bringt.



Katrin Zinke



Nina Metternich

### **SISSEL® SpineFit – spürbare Rückenmobilisierung mit intensivem Wohlfühl-Effekt**

In unserer täglichen Arbeit in der Therapie und auch im Kursbereich setzen wir Bälle in verschiedenen Größen und Härten unterstützend ein. Mit dem SISSEL® SpineFit haben wir eine Lösung gefunden, die

Therapie und das Training durch Bälle optimal zu unterstützen.

Die einzigartige Form des SISSEL® SpineFits bewirkt in einfacher Anwendung eine Verbesserung des Schulter-Nacken Bereiches. Über mechanische Reize werden die kleinen Wirbelgelenke der Wirbelsäule geöffnet. So können durch Bewegung auf dem SISSEL® SpineFit Blockaden gelöst werden.

Durch die einzigartige Form bewirkt er bei einfacher, intuitiver Anwendung eine effektive Intensivierung und umfassende Bereicherung des individuellen Trainings. In der Rückenlage wirkt der SISSEL® SpineFit stimulierend auf die Energiepunkte des Körpers. Dadurch wird die energetische Balance unterstützt. Der SISSEL® SpineFit ist vielseitig einsetzbar in der Therapie, im Einzel- sowie Gruppentraining.

Übungen aus dem Bereich Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga können sinnvoll ergänzt werden. Durch erleichterte Gelenkstellungen und herausfordernde Positionen (Balance) werden neue Reize gesetzt. Die intuitive Handhabung und schnell spürbare Wirkung machen den SISSEL® SpineFit zu einem optimalen Sportgerät für das regelmässige Training zu Hause.

**Übungsvideo auf [www.youtube.com/sisselcom](http://www.youtube.com/sisselcom)**

# Anwendungsbeispiele

## Relaxposition

In dieser Position entspannen Sie die Muskulatur entlang der Wirbelsäule.



### Ausführung

- liegend in neutraler Rückenlage, längs auf dem SISSEL® SpineFit

## Bridging

Mobilisiert die kleinen Wirbelgelenke und macht den Akupressur Effekt auf den Energiepunkten spürbar.



### Ausführung

- längs auf dem SISSEL® SpineFit liegend, Füße hüftbreit aufgestellt
- rollen Sie Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblättern auf und wieder ab und nehmen dabei die Beweglichkeit der Wirbelsäule wahr

## Schulterkreise

Löst Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur.



### Ausführung

- längs auf dem SISSEL® SpineFit liegend, Hände zeigen zur Decke, Ellenbogen sind leicht gebeugt
- Aus dem Schultergürtel heraus machen Sie kreisende Bewegungen, halten die Arme in die Länge. So nehmen Sie die Schulterblattbeweglichkeit mit dem Lösen der verspannten Muskulatur wahr.

## Anwendungsbeispiele

### Armkreise

Mobilisiert die Schultergelenke und löst Verspannungen der Kapsel.



#### Ausführung

- längs auf dem SISSEL® SpineFit liegend, Hände zeigen zur Decke, Ellenbogen sind leicht gebeugt
- kreisen Sie die Arme im weiten Bogen und wechseln die Richtung

### Schultergürtelmassage

Stimuliert Triggerpunkte (Energiepunkte) und löst Verspannungen im Schultergürtel.



#### Ausführung

- liegende Position mit dem SISSEL® SpineFit quer unter den Schulterblattspitzen, Beine sind aufgestellt, Oberkörper leicht aufgerichtet, Kopf mit den Händen stützend
- von der Aussenseite des Schulterblattes rollen Sie langsam zur Gegenseite und zurück

### Paket

Stimuliert Energiepunkte des Kreuzbeins und löst Verspannung der tiefen Gefäßmuskulatur.



#### Ausführung

- liegende Position mit dem SISSEL® SpineFit quer unter dem Kreuzbein, die Unterschenkel hängen über dem Becken, Hände am SISSEL® SpineFit stabilisieren den Oberkörper
- Die Knie führen Kreise aus, die das Gesäss und das Kreuzbein mobilisieren. Führen Sie einen Richtungswechsel durch.

## weitere Anwendungsbeispiele





# SISSEL® SpineFit

## The SISSEL® SpineFit is an innovative fitness tool combining both muscle release and effective training

- intensive, deep penetrating pressure on the entire musculature alongside the spinal column
- supports mobility of the joints and muscle relaxation
- noticeable relaxation of the shoulder girdle already in resting position
- developed based on everyday practical experience in therapy & studio by Katrin Zinke (Certified Physical Education Teacher & Shiatsu Therapist) and Nina Metternich (Physiotherapist & Osteopath)
- unique sports tool that can be used in physiotherapy, personal or group training

The number, arrangement and weight of the balls created an effective training device that stimulates the energy points alongside the spinal column, bringing the body back into balance.



Katrin Zinke



Nina Metternich

## SISSEL® SpineFit – Noticeable back mobilization with an intensive feel-good effect

In our daily work in therapy and group fitness, we use balls of different sizes and firmness to support exercises. With the SISSEL® SpineFit we found a solution to expand and ideally support therapy and training by using balls in an optimal arrangement, size, firmness and weight.

The unique shape of the SISSEL® SpineFit with its ease of use improves the shoulder-neck area. Mechanical stimuli, initiated by movements on the SISSEL® SpineFit, open the small vertebral joints of the spinal column and, thereby, can release blockages.

With its ease of use, the unique shape of the SISSEL® SpineFit provides relaxation in the shoulder-neck area. Resting in supine position on the SISSEL® SpineFit has a stimulating effect on the energy points of the body, thus supporting the energetic balance. The SISSEL® SpineFit is a versatile tool for therapy, personal and group training.

It is a useful addition to back, Pilates and yoga exercises. By facilitating joint alignment and challenging positions (balance), new stimuli are set. The intuitive use and quickly noticeable effect make the SISSEL® SpineFit an optimal sports tool for regular home training.

**Exercise video at [youtube.com/sisselcom](https://www.youtube.com/sisselcom)**

## Exercise options

### Relaxing position

In this position, you relax the muscles alongside the spine.



#### Execution

- lying in neutral supine position, lengthwise on the SISSEL® SpineFit

### Bridging

Mobilizes the small vertebral joints and makes the acupuncture effect on the energy points noticeable.



#### Execution

- spine rests lengthwise on the SISSEL® SpineFit, feet hip-width on the mat
- roll up vertebra by vertebra up to shoulder blades and down again, perceiving the mobility of the spine

### Shoulder circles

Relieves tensions in the shoulder and neck muscles.



#### Execution

- spine rests lengthwise on the SISSEL® SpineFit, hands pointing to the ceiling, elbows slightly bent
- make circular movements out of the shoulder girdle with straight arms; thereby, you perceive the mobility of the shoulder blade with the release of tense muscles

## Exercise options

### Arm circles

Mobilizes the shoulder joints and relieves tensions in the capsule.



#### Execution

- spine rests lengthwise on the SISSEL® SpineFit, hands pointing to the ceiling, elbows slightly bent
- circle your arms in a wide arc and change direction

### Massage of the shoulder girdle

Stimulates trigger points (energy points) and relieves tensions in the shoulder girdle.



#### Execution

- supine position with the SISSEL® SpineFit crosswise underneath the top of the scapula, legs set up, upper body slightly raised, head in your hands
- slowly roll from the outside of the scapula to the opposite side and back

### Package

Stimulates energy points of the sacrum and releases tension of the deep vascular musculature.



#### Execution

- supine position with the SISSEL® SpineFit diagonally underneath the sacrum, lower legs hang above the pelvis, hands on the SISSEL® SpineFit stabilizing the upper body
- circle knees to mobilize the gluteal muscles and the sacrum, change direction



## Further exercise options



**Le SISSEL® SpineFit est un accessoire de fitness innovant qui allie détente et entraînement efficace.**

- Applique une forte pression sur l'ensemble de la musculature des deux côtés de la colonne vertébrale.
- Favorise la mobilité articulaire et la relaxation musculaire.
- Apporte un relâchement notable de la ceinture scapulaire, même en position de repos
- Développé sur la base du travail quotidien en cabinet et studio de Katrin Zinke (professeur de sport diplômé et thérapeute Shiatsu) et Nina Metternich (physiothérapeute et ostéopathe).
- Cet équipement de sport unique peut être utilisé en cabinet, en entraînement individuel ou en groupe.

Le nombre, la disposition et le poids des balles ont permis de créer un appareil d'entraînement efficace qui stimule les points d'énergie le long de la colonne vertébrale et améliore l'équilibre du corps.



Katrin Zinke



Nina Metternich

### **SISSEL® SpineFit – Mobilisation intensive du dos avec un effet de bien-être immédiat.**

Dans notre travail quotidien en thérapie et aussi dans le domaine des cours, nous utilisons des ballons de différentes tailles et résistance comme support de travail. Avec le SISSEL® SpineFit, nous avons trouvé une

solution de soutien efficace pour la rééducation et l'amélioration de l'entraînement grâce à des ballons de position, taille, résistance et poids adaptés.

La forme unique du SISSEL® SpineFit soulage la zone des épaules et du cou efficacement. Grâce aux stimulations mécaniques des mouvements sur le SISSEL® SpineFit, les petites articulations de la colonne vertébrale s'ouvrent et les blocages sont levés.

La forme unique de SISSEL® SpineFit détend la région des épaules et du cou. Rester en position couchée sur le SISSEL® SpineFit stimule les points trigger du corps et rétablit l'équilibre énergétique. Le SISSEL® SpineFit est polyvalent et peut être utilisé en rééducation, en entraînement individuel ou en groupe.

Cet accessoire complète les exercices pour le dos, le Pilates et le Yoga de manière significative. Les positions d'équilibre et les articulations détendues offrent de nouveaux stimuli. La manipulation intuitive et son effet rapidement perceptible font du SISSEL® SpineFit un appareil de sport optimal pour un entraînement régulier à la maison.

**Vidéo d'exercices sur [youtube.com/sisselcom](https://www.youtube.com/sisselcom)**

## Applications

### Position de repos

Dans cette position les muscles de la colonne vertébrale se relâchent.



#### Exercice

Allongé sur le dos et positionné dans le sens de la longueur sur le SISSEL® SpineFit.

### Le pont

Mobilise les petites articulations vertébrales et donne un effet d'acupression perceptible sur les points énergétiques.



#### Exercice

- Allongé sur le SISSEL® SpineFit dans le sens de la longueur, les pieds et les hanches sont parallèles.
- Remonter et descendre vertèbre par vertèbre jusqu'aux omoplates en prenant conscience de la mobilité de la colonne vertébrale

### Cercles d'épaules

Soulage les tensions musculaires des épaules et de la nuque



#### Exercice

- Couché sur le SISSEL® SpineFit dans le sens de la longueur, les mains dirigées vers le haut, les coudes légèrement fléchis.
- A partir de la ligne des épaules, vous effectuez des mouvements circulaires en gardant les bras tendus. Les muscles se détendent et les omoplates sont plus mobiles.

## Applications

### Cercles de bras

Mobilise les articulations des épaules et soulage la tension au niveau de la capsule.



#### Exercice

- Couché sur le SISSEL® SpineFit dans le sens de la longueur, les mains dirigées vers le haut, les coudes légèrement fléchis.
- Effectuer de grands mouvements circulaires avec les bras en changeant de sens.

### Massage des épaules

Stimule les points trigger (points de contracture) et soulage la tension dans la ceinture scapulaire.



#### Exercice

- En position allongée perpendiculairement sur le SISSEL® SpineFit au niveau des omoplates, les jambes droites, le haut du corps légèrement relevé, la tête tenue dans les mains.
- De l'extérieur de l'omoplate, roulez lentement vers le côté opposé et revenez.

### Ensemble

Stimule les points d'énergie du sacrum et soulage les tensions dans les muscles profonds.



#### Exercice

- En position allongée perpendiculairement sur le SISSEL® SpineFit au niveau du sacrum, les jambes relâchées au-dessus du bassin, les mains sur le SISSEL® SpineFit pour stabiliser le haut du corps.
- Effectuer des mouvements circulaires avec les genoux qui mobilisent le fessier et le sacrum, en changeant de sens.

## Autres applications





**De SISSEL® SpineFit is een innoverende fitnessstool voor zowel het losmaken van het lichaam als doeltreffende training.**

- intense druk met diepgaande werking in de hele spiermassa aan beide zijden van de wervelkolom
- ondersteunt de beweeglijkheid van de gewrichten en het losmaken van de spieren
- merkbaar losser gevoel in de schoudergordel, zelfs in rusthouding
- ontwikkeld op basis van het dagelijks werk in de praktijk en de studio van Katrin Zinke (gediplomeerde sportleraar en shiatsu-therapeut) en Nina Metternich (fysiotherapeut en osteopaat)
- uniek sporttoestel, geschikt voor gebruik in therapie en in individuele en groepstraining

Door het aantal, de positionering en het gewicht van de ballen is de SpineFit een doeltreffend trainingshulpmiddel dat via stimulering van verschillende energiepunten langs de wervelkolom het lichaam weer in evenwicht brengt.



Katrin Zinke



Nina Metternich

## **SISSEL® SpineFit – Merkbare mobilisering van de rug met intens gevoel van welbevinden**

In onze dagelijkse therapiewerkzaamheden en ook tijdens cursussen gebruiken we ballen van verschillende grootte en hardheid. Met de SISSEL® SpineFit hebben we een oplossing gevonden om therapie en

training verder door te trekken en optimaal te ondersteunen met behulp van ballen met optimale positionering, grootte, hardheid en gewicht.

De SISSEL® SpineFit is makkelijk te gebruiken en bevordert door zijn unieke vorm verbetering ter hoogte van de schouders en nek. Door mechanische stimuli openen de kleine wervelgewrichten van de wervelkolom. Zo kunnen via beweging op de SISSEL® SpineFit blokkeringen worden weggenomen.

De SISSEL® SpineFit is makkelijk te gebruiken en bevordert door zijn unieke vorm de ontspanning van schouders en nek. Op de rug gaan liggen op de SISSEL® SpineFit heeft een stimulerende werking op de energiepunten van het lichaam, waardoor het energie-evenwicht wordt ondersteund. De SISSEL® SpineFit kan op tal van manieren worden gebruikt voor therapie en in individuele en groepstraining.

Het vormt een nuttige aanvulling op rug-, pilates- en yogaoefeningen. Door verbeterde alignering van de gewrichten en houdingen die wat meer vergen (evenwicht) worden nieuwe stimuli bepaald. Het intuïtieve gebruik en het snel merkbare effect maken van de SISSEL® SpineFit een optimaal hulpmiddel om thuis regelmatig te trainen.

**Video met oefeningen op [youtube.com/sisselcom](https://www.youtube.com/sisselcom)**

## Gebruiksvoorbeelden

### Rusthouding

In deze houding ontspannen de spieren langs de wervelkolom zich.



### Uitvoering

· Liggend op de rug in neutrale houding, in de lengte op de SISSEL® SpineFit.

### Bridging

Mobiliseert de kleine wervelgewrichten en maakt het acupressuureffect op de energiepunten voelbaar.



### Uitvoering

- In de lengte op de SISSEL® SpineFit liggend, plaats de voeten op heupbreedte op de mat.
- Richt de romp op door de wervels een voor een af te rollen tot aan de schouderbladen en doe vervolgens hetzelfde in omgekeerde richting. U neemt zo de beweeglijkheid van de wervelkolom waar.

### Schoudercirkels

Neemt de spanning in de schouder- en nekspieren weg.



### Uitvoering

- In de lengte op de SISSEL® SpineFit liggend, met de handen naar het plafond wijzend, de ellebogen zijn licht gebogen.
- Maak vanuit de schoudergordel draaiende armbewegingen met de armen omhoog. Zo neemt u tijdens het losmaken van de gespannen spieren de beweeglijkheid van de schouderbladen waar.

## Gebruiksvoorbeelden

### Armcirkels

Mobiliseert de schoudergewrichten en neemt spanningen in de kapsels weg.



#### Uitvoering

- In de lengte op de SISSEL® SpineFit liggend, met de handen naar het plafond wijzend, de ellebogen zijn licht gebogen.
- Draai in wijde cirkels met de armen en wissel van richting.

### Schoudergordelmassage

Stimuleert triggerpunten (energiepunten) en neemt spanningen in de schoudergordel weg.



#### Uitvoering

- Liggende houding met de SISSEL® SpineFit in dwarse richting onder de bovenkant van de schouderbladen, de voeten staan op de mat, bovenlichaam licht opgericht, handen achter het hoofd.
- Rol langzaam van de buitenkant van het schouderblad naar de andere kant en terug.

### Pakket

Stimuleert de energiepunten van het heiligbeen en neemt spanning in de dieper liggende vasculaire musculatuur weg.



#### Uitvoering

- Liggende houding met de SISSEL® SpineFit in dwarse richting onder het heiligbeen, de onderbenen hangen boven het bekken, met de handen op de SISSEL® SpineFit stabiliseert u het bovenlichaam.
- Maak cirkelbewegingen met de knieën, waarbij de billen en het heiligbeen worden gemobiliseerd; wissel van richting.



## Bijkomende gebruiksvoorbeelden





**El SISSEL® SpineFit es un instrumento de fitness innovador que combina la relajación con un entrenamiento eficaz.**

- Presión intensiva con efecto penetrante en toda la musculatura de ambos lados de la columna vertebral.
- Promueve la movilidad de las articulaciones y la relajación de la musculatura.
- Relajación perceptible de la cintura escapular (escápulas y clavículas), incluso en posición de reposo.
- Ha sido desarrollado a partir del trabajo diario teórico y práctico de Katrin Zinke (profesora de educación física diplomada y terapeuta de Shiatsu) y Nina Metternich (fisioterapeuta y osteópata).
- Aparato de ejercicios único que, en la práctica, puede utilizarse tanto para el entrenamiento individual como grupal.

Mediante el número, la disposición y el peso de las bolas se constituye un aparato de entrenamiento eficaz que estimula los puntos energéticos a lo largo de la columna vertebral y, con ello, vuelve a equilibrar el cuerpo.



Katrin Zinke



Nina Metternich

## **SISSEL® SpineFit – Movilización de la espalda perceptible con efecto intenso de bienestar**

En nuestro trabajo terapéutico diario, así como en el ámbito de los cursos, incorporamos bolas de distintos tamaños y durezas de manera auxiliar. Con el SISSEL® SpineFit hemos encontrado una solución

para ampliar y apoyar de manera óptima la terapia y el entrenamiento mediante bolas en la disposición, tamaños, durezas y pesos óptimos.

La forma única de SISSEL® SpineFit consigue una mejora de la zona de los hombros y la nuca mediante una aplicación sencilla. Mediante estímulos mecánicos, se abren las pequeñas articulaciones vertebrales y, con ello, se pueden soltar los bloqueos gracias al movimiento sobre el SISSEL® SpineFit.

Mediante una aplicación sencilla, la forma única del SISSEL® SpineFit consigue la relajación de la zona de los hombros y la nuca. En posición tumbada de espaldas sobre el SISSEL® SpineFit, este actúa estimulando los puntos energéticos del cuerpo. Con ello, se ayuda a conseguir el equilibrio energético. El SISSEL® SpineFit se puede utilizar de forma versátil en la terapia y el entrenamiento, tanto individual como grupal.

Los ejercicios del ámbito de la gimnasia para la columna vertebral, el Pilates y el yoga son un complemento adecuado. Mediante posiciones articulares facilitadas y posiciones desafiantes (equilibrio) se establecen nuevos estímulos. El manejo intuitivo y el efecto rápidamente perceptible hacen del SISSEL® SpineFit un aparato de ejercicios óptimo para el entrenamiento regular en casa.

## Ejemplos de aplicación

### Posición de relax

En esta posición relaja la musculatura a lo largo de la columna vertebral.



### Ejecución

- posición tumbada de espaldas, a lo largo sobre el SISSEL® SpineFit

### Puente

Moviliza las pequeñas articulaciones de la columna y produce un efecto de acupresión perceptible en los puntos energéticos.



### Ejecución

- posición tumbada a lo largo sobre el SISSEL® SpineFit, pies separados según el ancho de su cadera.
- arquear la espalda hacia arriba, vértebra a vértebra, hasta el omóplato y después hacia abajo, tomando consciencia de la movilidad de la columna vertebral

### Rotaciones de hombros

Suelta la tensión de la musculatura de los hombros y la nuca.



### Ejecución

- posición tumbada a lo largo sobre el SISSEL® SpineFit, manos apuntando hacia el techo, codos ligeramente flexionados.
- desde la cintura escapular hacia fuera, realice movimientos circulares; mantenga los brazos en posición longitudinal. De este modo, toma consciencia del desplazamiento de los omóplatos y suelta la tensión de la musculatura.

## Ejemplos de aplicación

### Rotaciones de brazos

Moviliza las articulaciones de los hombros y suelta la tensión de las cápsulas.



#### Ejecución

- posición tumbada a lo largo sobre el SISSEL® SpineFit, manos apuntando hacia el techo, codos ligeramente flexionados
- rote los brazos trazando amplios círculos y cambie la dirección

### Masaje de la cintura escapular

Estimula los puntos de activación (puntos energéticos) y suelta la tensión de la cintura escapular.



#### Ejecución

- posición tumbada con el SISSEL® SpineFit transversalmente debajo de los ángulos inferiores de la escápula, piernas apuntaladas, torso ligeramente orientado hacia arriba, las manos sujetan la cabeza.
- Desde el lado exterior de omóplato, girar lentamente hacia el lado contrario y de vuelta hacia atrás.

### Paquete

Estimula los puntos energéticos del sacro y suelta la tensión de la musculatura profunda de los glúteos.



#### Ejecución

- Posición tumbada con el SISSEL® SpineFit transversalmente debajo del sacro, las piernas cuelgan sobre la pelvis, manos en el SISSEL® SpineFit para estabilizar el torso.
- Las rodillas trazan círculos que movilizan las nalgas y el sacro; realice un cambio de dirección.

## Otros ejemplos de aplicación



**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





**SISSEL® SpineFit är ett innovativt träningsredskap, som kombinerar både avslappning och effektiv träning.**

- Intensivt, djuptgående tryck över hela muskulaturen på båda sidor av ryggraden
- understöder rörlighet och avslappning av muskulatur och leder
- kännbar avkoppling av skulderpartiet, redan i viloläge
- utvecklats vid det dagliga arbetet i praktik och studio av Katrin Zinke (dipl.lärlarinna & shiatsu-terapeut och Nina Metternich (physiotherapeutin & osteopat)
- unikt sportredskap som kan användas i praktiken, individuellt eller gruppträning

Genom bollarnas antal, arrangemang och vikt har det skapats ett effektivt träningsredskap som stimulerar energipunkter längs ryggraden, vilket ger kroppen balans.



Katrin Zinke



Nina Metternich

## **SISSEL® SpineFit – Märkbar ryggmobilisering med intensiv välgörande effekt**

I vårt dagliga arbete inom terapi och även inom kursområdet använde vi bollar av olika storlekar och hårdhet till stöd. Med SISSEL® SpineFit har vi hittat en lösning för att utöka terapin och träning med bollar i optimal ordning, storlek, hårdhet och

svårighetsgrad och för att ge optimal support.

Den unika formen av SISSEL® SpineFit förbättrar axel/halsområdet med enkel användning. Mekanisk stimulans öppnar kotorna i ryggraden och genom rörelser på SISSEL® SpineFit löses blockader upp.

Med enkel användning ger den unika formen av SISSEL® SpineFit avslappning i axel/halsområdet. I ryggläge på SISSEL® SpineFit har detta en stimulerande effekt på kroppens energipunkter. Den energiska balansen stöds därigenom. SISSEL® SpineFit är mångsidig användbar i terapi, i individuellt och gruppträning.

Övningar inom ryggradsgymnastik, Pilates och yoga kan kompletteras. Genom att underlätta positioner och balans ger den ny stimulans. Den intuitiva hanteringen och den snabba märkbara effekten gör SISSEL® SpineFit till ett optimalt sportredskap för regelbunden träning hemma.

**Motion video på [youtube.com/sisselcom](https://www.youtube.com/sisselcom)**

## Användningsexempel

### Avkopplingsposition

I denna position slappnar du av musklerna längs ryggraden.



#### Användning

- Ligg på rygg i ett neutral läge, längst SISSEL® SpineFit

### Brygga

Mobiliserar de små koterna och gör akupressurseffekten märkbar på energipunkterna.



#### Användning

- Ligg i längdriktningen på SISSEL® SpineFit, ställ fötterna i höftbredd
- Rulla kott för kott upp till skulderbladen, långsamt ner kott för kott, realisera rörligheten i ryggraden.

### Axel cirklar

Löser spänningar i axel- och nackmusklerna.



#### Användning

- Ligg i längdriktningen på SISSEL® SpineFit, händerna upp mot taket, något böjda armbågar.
- Gör cirkulära rörelser med skulderbladen, sträck armarna. Så uppfattar du skulderbladets rörlighet och avslappnande spända muskler.

## Användningsexempel

### Arm cirklar

Mobiliserar axelpartiet och lindrar spänningen i kapseln.



### Användning

- Ligg i längdriktningen på SISSEL® SpineFit, händerna upp mot taket, något böjda armbågar.
- cirkulera armarna i stora kretsar och ändra riktning

### Massage för skulderbladsområdet

Stimulerar triggerpunkter (energipunkter) och löser spänningen i axelområdet.



### Användning

- Liggande med SISSEL® SpineFit tvärs under skulderbladsspetsarna, ställ fötterna på mattan, övre kroppen något upprest, huvudet i händerna.
- från utsidan av skulderbladet, rulla långsamt till motsatt sida och tillbaka

### Paket

Stimulerar energipunkterna i korsryggen och löser spänningen i den djupa vaskulära muskulaturen.



### Användning

- Rygggläge med SISSEL® SpineFit på tvären under ändkotan, underbenen hänger över beckenet, händerna på SISSEL® SpineFit stabilisera överkroppen.
- knäna gör cirklar som mobiliserar skinkorna och korsryggen, ändra riktning

## Ytterligare användningsexempel





## **Reinigungs- und Pflegehinweise SISSEL® SpineFit**

### **Bezug**

Material: 100 % Polyester

Reinigung: Sprüh/Wisch Desinfektion, Bezug tropfnass aufhängen.  
Bitte beachten Sie, dass das Befüllen des Bezugs aufgrund der exakten Passform schwierig sein kann.

### **Bälle (28 Stück)**

Material: Gummi und Calciumcarbonat

Reinigung: Die Bälle können in milder Seifenlauge gereinigt werden. Bitte beachten Sie, dass die Ballfarbe bei Sonnenbestrahlung ausbleichen kann.

## **Cleaning and care instructions SISSEL® SpineFit**

### **Cover**

Material: 100 % polyester

Cleaning: Spray / wipe with mild disinfectant, hang cover dripping wet.

Note: Due to its tight fit, re-fitting the balls inside the cover can be difficult.

### **Balls (28 pcs.)**

Material: natural rubber and calcium carbonate.

Cleaning: Use mild soapsuds to clean.

Note: Color may fade, when exposed to direct sunlight.

## **Entretien du SISSEL® SpineFit**

### **Housse**

Matière : 100 % polyester

Nettoyage : Frotter avec un nettoyeur doux, laisser sécher étendue.

Note : A cause de sa taille volontairement serrée, le remplissage avec les balles peut être délicat.

### **Balles (28 unités)**

Matière : Gomme naturelle et Carbonate de calcium.

Nettoyage : Utiliser un savon doux.

Note: La couleur peut s'altérer si elles sont exposées au soleil.

## 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](http://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.