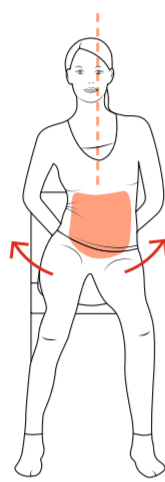




The natural way of Sweden

SISSEL® SITFIT® PLUS

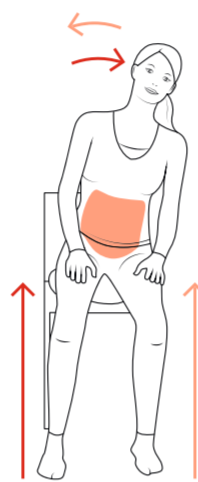
EXERCISES FOR STRENGTHENING THE TORSO MUSCLES



8 - 10

DE Kräftigungsübung für die Rumpfmuskulatur
 FR Inclinaison latérale de la colonne vertébrale et du bassin
 NL Zijbuiging van wervelkolom en bekken
 ES Ejercicio para reforzar los músculos del torso
 IT Esercizio di irrobustimento per la muscolatura del tronco
 SE Stärkningsövning för bälmuskulaturen
 KR **심부 근육 강화 운동**

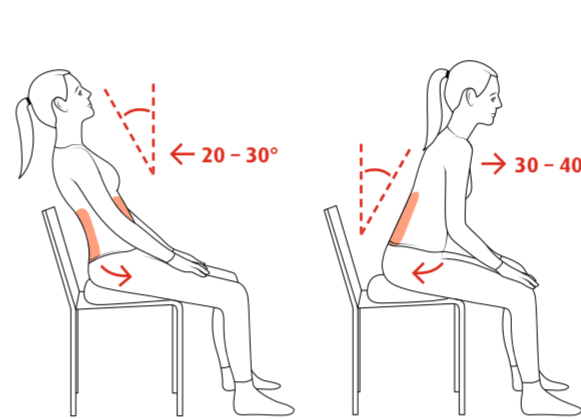
EXERCISES FOR STRENGTHENING THE TORSO MUSCLES



6 - 8 4 - 5 sec.

DE Seitneigung von Wirbelsäule und Becken
 FR Musculation du buste
 NL Krachtoefening voor de schoudergordel en de armpjes
 ES Inclinação lateral de la columna vertebral y la pelvis
 IT Inclinazione laterale della colonna vertebrale e del bacino
 SE Sidolutning av ryggrad och bäcken
 KR **척추와 골반의 측방 경사**

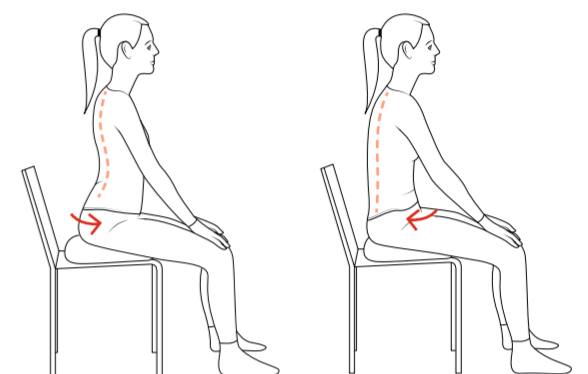
STRENGTHENING OF THE ABDOMINAL AND BACK MUSCLES



6 - 8 4 - 5 sec.

DE Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
 FR Abdominaux et muscles du dos
 NL Krachtoefeningen voor de buik- en rugspieren
 ES Ejercicio para reforzar los músculos del abdomen y la espalda
 IT Irrobustimento della muscolatura della schiena e dell'addome
 SE Stärkning av buk- och ryggmuskulatur
 KR **복근 및 배근 강화**

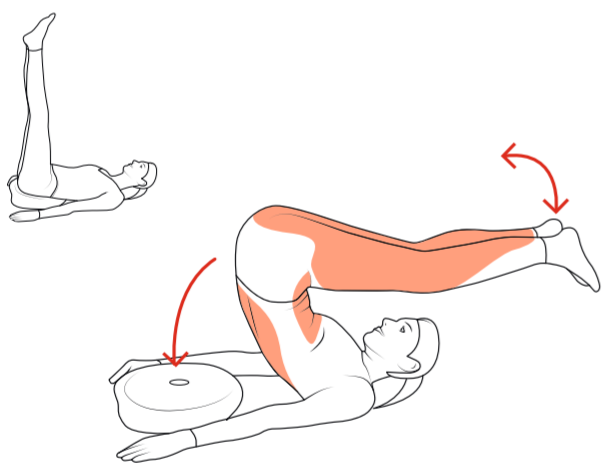
PELVIC FLOOR EXERCISES



8 - 10

DE Beckenkippung / Beckenaufrichtung
 FR Bascule du bassin
 NL Kantelen van het bekken
 ES Inclinação de la pelvis / enderezamiento de la pelvis
 IT Ribaltamento / raddrizzamento bacino
 SE Övningar för rörlighet och stärkning av ryggen, armar, ben och magmuskulaturen!
 KR **골반 기울이기/골반 펴기**

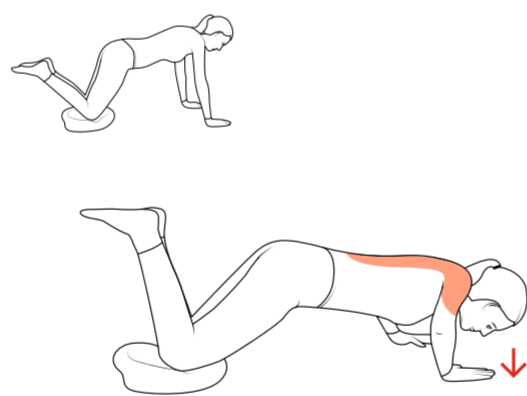
COORDINATION AND STRENGTHENING OF STOMACH, BACK AND LEG MUSCLES



6 - 8

DE Koordination und Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur
 FR Coordination et renforcement de la musculature du ventre, du dos et des jambes
 NL Coördinatie en versterking van de buik-, rug- en beenspieren
 ES Coordinación y fortalecimiento de los músculos del abdomen, la espalda y las piernas
 IT Coordinamento e irrobustimento della muscolatura dell'addome, della schiena e delle gambe
 SE Koordination och stärkning av buk-, rygg- och benmuskulatur
 KR **복근, 배근, 하지근의 조절 능력 및 강화**

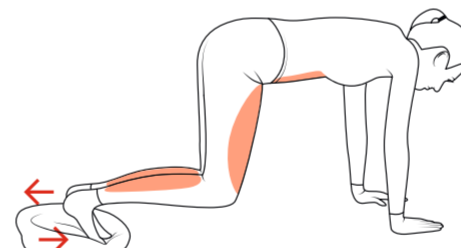
STRENGTHENING THE SHOULDER GIRDLE AND ARM MUSCLES



6 - 8 3 - 4 sec.

DE Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur
 FR Muscles de la ceinture scapulaire et des bras
 NL Krachtoefening voor de schoudergordel en de armpjes
 ES Fortalecimiento de los músculos de la cintura torácica y del brazo
 IT Irrobustimento della muscolatura della cintura scapolare e delle braccia
 SE Stärkning av axel- och armmuskulatur
 KR **견갑근 및 상지근 강화**

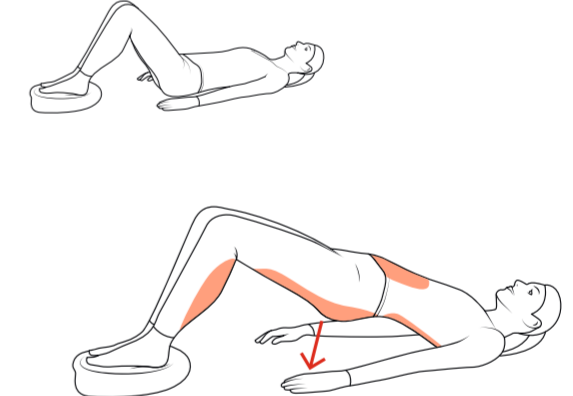
STRENGTHENING OF ABDOMINAL AND LEG MUSCLES



6 - 8

DE Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur
 FR Abdominaux et muscles des jambes
 NL Krachtoefening voor de buik- en beenspieren
 ES Fortalecimiento de los músculos del abdomen y la pierna
 IT Irrobustimento della muscolatura dell'addome e delle gambe
 SE Stärkning av buk- och benmuskulatur
 KR **견갑근 및 상지근 강화**

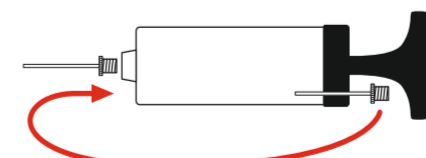
EXERCISES OF ABDOMINAL, BACK AND LEG MUSCLES



8 - 10 5 - 10 sec.

DE Koordination und Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur
 FR Coördinatie en versterken van de buik-, rug- en beenspieren
 NL Zijbuiging van wervelkolom en bekken
 ES Coordinación y fortalecimiento de la musculatura del abdomen, la espalda y piernas
 IT Coordinamento e irrobustimento della muscolatura dell'addome, della schiena e delle gambe
 SE Koordination och stärkning av buk-, rygg- och benmuskulatur
 KR **복근, 배근, 하지근 조절 능력 및 강화**

- DE** 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!
- GB** 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!
- NL** 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 SISSEL® SITFIT® Plus zo, dat de dijsteun zich aan de achterzijde bevindt!
- FR** 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 SISSEL® SITFIT® Plus de façon à ce que le support pour les cuisses se trouve à l'arrière !
- IT** 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.
- ES** 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.
- SE** 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 !
- KR** 배근, 사지근 및 복근을 강화하기 위한 가동 운동 및 강화 운동.
주의사항: 앉아서 하는 운동을 최적화하려면 허벅지 지지대가 뒤쪽에 오도록 시셀® 시핏®플러스를 돌려 앉으십시오.



DE Hinweis: Bitte die Spitze der Nadelpumpe vor dem Aufpumpen mit etwas Seifenlauge befeuchten. • **GB** Note: Prior to inflation moisten tip of needle pump with liquid soap. • **NL** Smeer, vóór het opblazen, de pompnaald in met wat vloeibare zeep. • **FR** Conseil : Avant d'utiliser la pompe, appliquez un peu de savon liquide sur l'aiguille de la pompe. • **IT** Nota: Prima di gonfiare, bagnare la punta dell'ago con un po' di detersivo liquido. • **ES** Nota: Humedezca la punta de la aguja de la bomba antes de usarla con un poco de lejía de jabón. • **SE** Obs: Fukta pumpnälen med lite tvålösning innan den används. • **KR** 참고사항: 펌프 사용 전에 핀 펌프의 바늘에 비누칠을 하시기 바랍니다.

