



Original

SISSEL® SITFIT®



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

Das SITFIT® vereint die Vorteile von Sitzkeil und Gymnastikball. Sitzen auf dem SITFIT® bedeutet nicht nur dynamisches Sitzen, sondern auch Optimierung der Körperhaltung und Förderung der Rückenmuskulatur. Mit dem SITFIT® lässt sich jedoch noch viel mehr machen. Ebenso wie der Gymnastikball lädt es zu gymnastischen Übungen für die Wirbelsäule, Rücken- und Bauchmuskulatur ein.

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

Le coussin-ballon est un mélange idéal entre le coussin triangulaire et le ballon de gymnastique. Être assis sur un coussin-ballon ne signifie pas seulement être assis de manière dynamique, mais c'est aussi optimiser le maintien corporel et solliciter les muscles dorsaux. Le coussin-ballon vous permet d'effectuer une multitude d'exercices pour la colonne vertébrale, les muscles du dos et de la buse.



Streckung und Beugung der Wirbelsäule

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen auf dem SITFIT® (am besten auf einem Hocker), die Arme locker auf die Oberschenkel legen und die Beine hüftbreit spreizen.
2. Langsam das Becken auf dem SITFIT® nach vorne kippen bzw. ins 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

Extension et flexion de la colonne vertébrale

1. Position de départ: assis droit sur le coussin-ballon (de préférence sur un tabouret), poser les bras souples sur les cuisses et écarter les jambes à largeur du bassin.
2. Basculer lentement le bassin vers l'avant sur le coussin-ballon, en redressant le dos. La tête, le cou et les épaules ne bougent pas.
3. Basculer lentement le bassin vers l'arrière. Les lombaires s'arrondissent (dos rond).

Répétitions: 2 séries de 8-10 x

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



Kräftigungsübung für die Rumpfmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen auf dem SITFIT®. Füße hüftbreit gespreizt aufsetzen, Hände locker auf den Oberschenkeln aufliegen.
2. Das Körpergewicht wechselseitig auf völlig stabilisierter Wirbelsäule nach links und rechts verlagern, bis nur noch die Fußspitze des jeweils gegenüberliegenden 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.

Musculon de la buste

1. Position de départ: assis droit sur le coussin-ballon, 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
 - Tout courbure latérale de la colonne vertébrale
 - La tête et le cou ne suivent pas les mouvements du buste



Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen, Hände locker auf den Oberschenkeln aufliegen.
2. Becken nach vorne kippen und langsam den ganzen Körper bei unveränderter Wirbelsäulenstellung 30-40° nach vorne neigen. Stellung ca. 3-4 Sekunden halten.
3. Becken nach hinten rücheln und den Körper bei unveränderter Wirbelsäulenstellung 20-30° nach hinten neigen. Spannung 3-4 Sekunden halten.

- Wiederholung:** 2 Serien à 6-8 x
- Übungsfehler:**
- Überstreckung der Wirbelsäule (Hohlkreuz)
 - Abrundung der Wirbelsäule (Rundrücken)
 - Kopf wird auf die Brust oder in den Nacken genommen
 - Abstützen mit den Armen

Abdominaux et muscles du dos

1. Position de départ: assis droit sur le coussin-ballon. 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 vertébrale 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



Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Vierfüßerstand mit SITFIT® 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 coussin-ballon 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
- Erreurs à éviter:**
- Poser tout l'avant-bras sur le sol (coudes fléchis)
 - Dos creux
 - Dos rond
 - Tête en arrière



Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Vierfüßerstand. SITFIT® 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 aufsetzen
- 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 coussin-ballon. Les pieds sont posés sur le sol à largeur des épaules.
2. Décoller les genoux du sol, appui sur la pointe des pieds.

- 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).
- Répétitions:** 2 séries de 6-8 x



Koordination und Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Rückenlage. Die Unterschenkel sind im Kniegelenk rechtwinklig gebeugt, die Füße stehen auf dem SITFIT®. 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 neben dem Körper nach oben und unten führen oder wechselseitig einen Arm hoch- den anderen nach 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 coussin-ballon. 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 / Niveau supérieur:**
- 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)



Koordination und Kräftigung der Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechter Stand auf dem SITFIT®. Anfangs bitte an der Wand mit Abstützung üben!
2. In beliebigem Tempo im Stand auf dem SITFIT® laufen. Auf Mitbewegung der Arme achten!

- Wiederholung:** beliebig lang
- Übungsfehler:**
- Fehlende Koordination
 - Aufrechte Wirbelsäulenstellung wird aufgegeben

Coordination et musculon des jambes

1. Position de départ: debout sur le coussin-ballon. Pencher au mur!
2. Courir à un rythme choisi sur le coussin-ballon. Penser au mouvement des bras!

- Erreurs à éviter:**
- Mouvements non coordonnés
 - Ne pas se raidir
- Répétitions:** Durée au choix



Koordination und Kräftigung der Fußmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Stehen auf dem SITFIT®. Die Knie sind leicht gebeugt.
2. Auf dem SITFIT® Füße langsam nach vorne und hinten abrollen.

- Wiederholung:** 2 Serien à 12-14 x
- Übungsfehler:**
- Fehlende Koordination
 - Fehlende Stabilisierung der Wirbelsäule

Coordination et musculon des pieds

1. Position de départ: debout sur le coussin-ballon. Les genoux sont légèrement fléchis.
2. Appuyer avec les pieds lentement sur le coussin-ballon. Penser au mouvement des pieds avant et en arrière.

- Erreurs à éviter:**
- Mouvements non coordonnés
 - Doubler de se tenir droit
- Répétitions:** 2 séries de 12-14 x