



The natural way of Sweden

SISSEL[®] SITFIT[®] | PLUS

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



SISSEL® SITFIT®

SISSEL® SITFIT® Plus
(Ø 37 cm)



SISSEL® SITFIT®
(Ø 33 cm & Ø 36 cm)



1



2



3



4





SISSEL® SITFIT®

**DIE SICHERE, KOMFORTABLE ART, AKTIV EINE BESSERE SITZHALTUNG ZU ERLANGEN.
EINE BEQUEME, EINFACHE ALTERNATIVE ZUM GYMNASTIKBALL: ERGONOMISCH, DYNAMISCH,
PRAKTISCH.**

Sofort einsatzbereit – kein Aufpumpen nötig

Das SISSEL® SITFIT® ist ein portables, luftgefülltes Sitzkissen und dadurch nicht nur eine dynamische Sitzmöglichkeit für eine gesunde Sitzhaltung, sondern auch eine Trainingshilfe für Übungen im Stehen oder Sitzen sowie in Rücken-, Seit- und Bauchlage.

1 In erster Linie bietet das SISSEL® SITFIT® eine dynamische Sitzgelegenheit; unter den Füßen positioniert ermöglicht das instabile Kissen zudem die wichtige Venengymnastik bei langem Sitzen.

2 Dynamisches Sitzen trainiert die rückenstabilisierende Muskulatur und entlastet somit die Wirbelsäule. Gerade Menschen mit sitzender Tätigkeit bietet das SISSEL® SITFIT® eine gute Alternative zum normalen Sitzen auf dem Bürostuhl oder zuhause. Zudem kann es für unterstützende Übungen gegen unruhiges Sitzen, z.B. in der Schule, eingesetzt werden.

Das SISSEL® SITFIT® ist rutschfest und sicher und daher besonders für Personen geeignet, die einen Gymnastikball wegen seiner Grösse oder der eventuellen Instabilität als dynamisches Sitzmöbel ablehnen.

Indikationen

- ! haltungsbedingte Rückenschmerzen (LWS, BWS, HWS)
- ! haltungsbedingte Kopfschmerzen
- ! Muskeldysbalancen im Rumpfbereich
- ! Vorbeugung von Rückenschmerzen bei sitzender Tätigkeit

Kontraindikationen

- ! instabile Frakturen in der Wirbelsäule und Beckenbereich
- ! offene Wunden
- ! Krankheitsbilder, bei denen der behandelnde Arzt oder Therapeut von einer Nutzung abrät

Damit der Körper sich anpassen kann, sollte das Sitzen auf dem SISSEL® SITFIT® zu Beginn nur einige Minuten betragen und dann langsam gesteigert werden. Auch später sollte zwischen dem normalen Sitzen auf einem Stuhl oder Bürostuhl und dem dynamischen Sitzen auf dem SISSEL® SITFIT® abgewechselt werden.

Im Stehen, Sitzen sowie in Rücken-, Seit- oder Bauchlage können Übungen zur Kräftigung der Rücken-, Beckenboden-, Bein- und Armmuskulatur ausgeführt werden. Mit Hilfe einer Pumpe (Lieferumfang beim SISSEL® SITFIT® Plus) kann die Härte des SISSEL® SITFIT® individuell angepasst werden.

- 3** Mit der Nadelpumpe können Sie Ihrem SISSEL® SITFIT® jederzeit Luft zuführen oder entnehmen. Hierzu schrauben Sie die Nadelspitze auf die Pumpe und stechen vorsichtig in das Ventil. Bitte gehen Sie hier mit der nötigen Sorgfalt vor, um ein unbeabsichtigtes Durchstossen der SISSEL® SITFIT® Aussenmembran zu vermeiden.

Erleichtert wird dies, indem Sie sich mit dem Knie oder dem Unterarm auf dem SISSEL® SITFIT® abstützen, sodass sich im Ventilbereich eine Wölbung bildet (ein Durchstechen wird dadurch vermieden). Führen Sie jetzt die Pumpe ein und leiten Sie Luft zu. Zum Entlüften einfach die Nadelspitze in das Ventil einstecken und die Nadel leicht seitwärts halten bis die gewünschte Luftmenge entwichen ist.

- 4** Je nach Aussentemperatur fühlt sich das SISSEL® SITFIT® manchmal etwas kühl an. Nach einigen Minuten passt es sich jedoch der Körpertemperatur an. Mit den attraktiven Veloursbezügen, die in vielen Farben erhältlich sind, schaffen Sie sofort ein sehr angenehmes Sitzgefühl.



Das SISSEL® SITFIT® wird in Deutschland produziert. Das zur Herstellung verwendete PVC ist frei von Phthalaten. Zur Formung wird CITROFOL® BII eingesetzt, ein hochwertiger Weichmacher auf Zitronensäurebasis; der pharmakologisch und ökotoxikologisch unbedenklich ist und auch in der Lebensmittelindustrie verwendet wird.

Hinweis

- I Halten Sie den Übungsbereich frei von spitzen oder scharfen Gegenständen oder Kanten.
- I Vermeiden Sie allzu schwierige Übungen oder Experimente mit erhöhtem Risiko.
- I Der Werkstoff CITROFOL® BII zeichnet sich durch hohe Lichttoleranz aus. Trotzdem sollten Sie das SISSEL® SITFIT® nicht langfristig dem direkten Sonnenlicht aussetzen, um die Farbbrillanz zu erhalten.
- I Zur Reinigung das SISSEL® SITFIT® mit einem feuchten Tuch, unter Beigabe eines milden Haushaltsreinigers oder handelsüblichen Desinfektionsmittels, abreiben.
- I Belastbar bis 138 kg.

Wichtige Infos, bitte beachten:

SISSEL® SITFIT® werden mit CITROFOL® BII hergestellt, einem Weichmacher auf Basis nachwachsender Rohstoffe. CITROFOL® stellt eine ausgezeichnete Alternative für Produkte mit hohen Ansprüchen dar. Dies sind Produkte, für die Standardweichmacher (Phthalate) entweder durch Verbot oder gemäss dem Vorsorgeprinzip nicht zum Einsatz kommen sollen. Ihr neues SISSEL® SITFIT® riecht daher eventuell nach Essig oder Essigreiniger (statt nach „Chemie“), was aber nach einigen Tagen vollständig verfliegt.

Das Produkt sollte nicht in direkten Kontakt mit lackierten oder beschichteten Oberflächen kommen.

Lieferumfang

Eines der folgenden Produkte

- I SISSEL® SITFIT® Plus mit Nadelpumpe
- I SISSEL® SITFIT® 36 cm
- I SISSEL® SITFIT® 33 cm

sowie: Übungsposter, Gebrauchsanweisung, Schutzverpackung



**THE SAFE AND COMFORTABLE WAY TO ACTIVELY IMPROVE YOUR SITTING POSTURE.
A CONVENIENT AND SIMPLE ALTERNATIVE TO A REGULAR GYM BALL, ERGONOMIC,
DYNAMIC AND PRACTICAL.**

Ready to use – no inflation necessary

The SISSEL® SITFIT® is a portable, air-filled sitting pad and therefore not just a dynamic sitting aid but also a training device for exercises while standing or sitting, in supine, lateral or prone position.

- 1** The SISSEL® SITFIT® is mainly a dynamic sitting aid, when placed under the feet the instable pad enables you to do leg exercises during long sitting periods.
- 2** Dynamic Sitting strengthens the stabilizing muscles of the back and therefore relieves the spine. Especially people who sit on the job use the SISSEL® SITFIT® with their office chair or at home. In addition it can be used to target restless sitting, for example at school.

The SISSEL® SITFIT® is skidproof and secure, which makes it a good choice for people who reject a gym ball as dynamic sitting device because of its size and possible instability.

Indications

- I Postural back pains (lumbar, thoracic, cervical)
- I Head-aches caused by postural deficiencies
- I Muscular disbalance of the torso
- I Prevention of back pains caused by prolonged sitting

Contra indications

- I Instable fractures of spine or pelvis
- I Open wounds
- I Any ailments for which the treating physician advises against the use of an air-filled pad

Sitting on the SISSEL® SITFIT® should initially be limited to only a few minutes to help the body getting used to it. This time can be gradually increased by a few minutes every day. Sitting should be altered between a regular chair and dynamic sitting on the SISSEL® SITFIT®.

Exercises to strengthen muscles of back, pelvis floor, legs and arms are possible while standing, sitting, in supine, lateral and prone position. The hardness of the SISSEL® SITFIT® can be individually adjusted with the help of a pump (scope of delivery with the SISSEL® SITFIT® Plus).

3 The needle pump permits the addition or removal of air whenever desired. Just screw the tip of the needle onto the pump and carefully insert into the valve. Do this in a careful manner in order to avoid any damage of the SISSEL® SITFIT®'s outer membrane.

Pressing your knee or lower arm onto the SISSEL® SITFIT® is helpful because it creates a bulge around the valve (this avoids a puncturing of the product). Now insert the pump and add air. To deflate simply the needle into the valve, hold slightly sideways until the desired amount of air has escaped.

4 Depending on the surrounding temperature the SISSEL® SITFIT® might feel a bit cool at first but it adjusts to your body temperature after a few minutes. Our attractive velour covers, available in many colors, create a pleasant feel instantly.



The SISSEL® SITFIT® is made in Germany. The PVC used for the product is free of phthalates. Instead we use CITROFOL® BII as plasticizer, a high-quality PVC softener based on citric acid. It is pharmacologically and eco-toxicologically harmless and is used by the food industry.

Note

- ! Keep the application area free of pointy or sharp edges.
- ! Avoid any difficult exercises or experiments with increased risk.
- ! CITROFOL® BII as raw material features a high tolerance to light. However, to maintain the color brilliance we recommend not to expose your SISSEL® SITFIT® to direct sunlight for an extended time.
- ! To clean wipe, your SISSEL® SITFIT® with a moist towel, water and using a mild household cleaner or standard disinfectant.
- ! Weight tested up to 138 kg / approx. 300 lbs

Important information, please note:

SISSEL® SITFIT® are produced with CITROFOL® BII, a PVC softener based on renewable resources. CITROFOL® is an excellent alternative for products with high standards. These are products for which the use of standard softeners (phthalates) is either prohibited or not advisable. This is why your new SISSEL® SITFIT® might smell of vinegar or vinegar cleaner (instead of "chemical") but this will evaporate completely after a few days.

The product should not be exposed to lacquered or coated surfaces.

Scope of delivery

One of the following products

- ! SISSEL® SITFIT® Plus with pump
- ! SISSEL® SITFIT® 36 cm
- ! SISSEL® SITFIT® 33 cm

PLUS exercise poster, user's manual, gift box



UNE ALTERNATIVE SIMPLE ET PRATIQUE AU BALLON DE GYMNASTIQUE POUR UNE MEILLEUR POSITION ASSISE EN TOUTE SÉCURITÉ : ACTIF, ERGONOMIQUE ET DYNAMIQUE.

Prêt à l'emploi – pas de gonflage nécessaire

Le SITFIT® SISSEL® est un coussin d'air léger et portable qui permet de s'asseoir de façon dynamique et ergonomique. Il permet aussi de faire des exercices debout ou assis, sur le dos, sur le côté ou à plat ventre.

1 Le coussin SITFIT® SISSEL® permet une assise dynamique. Placé sous les pieds, sa forme mobile permet de faire des exercices circulatoires en position assise prolongée.

2 Utilisé sur une chaise, il permet de renforcer les muscles du dos et soulage la colonne vertébrale. Le SITFIT® SISSEL® est une alternative idéale à la chaise de bureau ou à domicile pour les personnes sédentaires. Il peut également aider les personnes ayant du mal à rester assis longtemps sans bouger (écoliers par exemple).

Le coussin SITFIT® SISSEL® ne glisse pas, ce qui permet aux personnes qui trouvent un ballon de gymnastique trop gros ou instable de s'asseoir en toute sécurité.

Indications

- I douleurs dorsales dues à une mauvaise ergonomie (vertèbres lombaires, dorsales, cervicales)
- I maux de têtes posturaux
- I déséquilibres musculaires
- I prévention des douleurs dorsales dues à une activité sédentaire

Contre indications

- I fractures instables au niveau de la colonne vertébrale ou du bassin
- I plaies ouvertes
- I pathologies pour lesquelles le médecin ou le thérapeute consulté a posé une interdiction d'utilisation

Pour s'habituer au SITFIT® SISSEL®, il est recommandé de l'utiliser quelques minutes seulement au début puis d'augmenter progressivement le temps d'utilisation. Ensuite, il est important d'alterner entre le coussin dynamique SITFIT® SISSEL® et un siège de bureau traditionnel. Il est aussi possible de l'utiliser pour des exercices de renforcement musculaire debout ou assis pour les régions du dos, du bassin, ou les jambes et les bras. Le SITFIT® SISSEL® est livré prêt à l'emploi. Grâce à sa pompe (incluse à la livraison SISSEL® SITFIT® Plus), il vous sera toutefois possible de régler la fermeté du coussin en cas de perte d'air au fil de ses utilisations.

3 Il est possible de dégonfler ou de rajouter de l'air dans votre SITFIT® SISSEL®. Pour cela, visser l'aiguille à la pompe et enfiler la avec précautions dans la valve du coussin.

Procéder très doucement pour éviter toute perforation accidentelle du coussin. Pour faciliter ce geste, appuyer avec le genou ou le coude sur le côté opposé du coussin afin que l'autre côté remonte légèrement (ceci évitera toute perforation). Enfiler l'aiguille pour rajouter de l'air. Pour dégonfler, enfiler simplement l'aiguille et l'incliner jusqu'à que l'air puisse sortir par la valve comme désiré.

4 L'utilisateur peut trouver le coussin froid selon la température ambiante, mais celui-ci s'adapte à la température du corps après quelques minutes. Des housses en velours, sont également disponibles en plusieurs couleurs pour une sensation plus agréable et confortable.



Le coussin SITFIT® SISSEL® est produit en Allemagne sans phthalates. Le CITROFOL® BII utilisé dans la production du plastifiant haute qualité est à base d'acide citrique naturel, un composant pharmacologique et éco-toxicologique sans danger, également utilisé dans l'industrie alimentaire.

Conseils d'utilisation et d'entretien

- ! éloigner tous objets pointus ou coupants.
- ! éviter tous les exercices trop difficiles ou les expériences avec un risque accru.
- ! le CITROFOL® BII possède une résistance élevée à la lumière. Néanmoins, ne pas exposer de manière prolongée au soleil direct pour conserver au coussin toute sa couleur.
- ! nettoyer le SITFIT® SISSEL® avec un chiffon humide et un produit de nettoyage ou de désinfection doux.
- ! poids max. de l'utilisateur : 138 kg

Instructions importantes à respecter :

Le SISSEL® SITFIT® contient du CITROFOL® BII, un plastifiant à base de matières premières renouvelables. Le CITROFOL® est une excellente alternative pour la production de produits de haute qualité pour lesquels l'usage de produits plastifiant traditionnels (comme le phthalate) est déconseillé ou interdit. Il est par conséquent possible que votre SISSEL® SITFIT® ait une odeur de vinaigre ou de nettoyant au vinaigre (au lieu d'une odeur « chimique») : cela disparaîtra après quelques jours.

Ne placez jamais le produit sur des surfaces vernies ou laquées.

Livraison

Votre produit SITFIT® SISSEL® :

- ! SITFIT® Plus SISSEL® avec pompe à pointe
 - ! SITFIT® SISSEL® 36 cm
 - ! SITFIT® SISSEL® 33 cm
- avec poster, mode d'emploi et emballage



**DE VEILIGE EN COMFORTABELE MANIER OM ACTIEF DE ZITHOUDING TE VERBETEREN.
EEN HANDIG EN EENVOUDIG ALTERNATIEF VOOR EEN STANDAARD GYM BALL, ERGONOMISCH,
DYNAMISCH EN PRAKTISCH.**

Klaar om te gebruiken – oppompen niet nodig

De SISSEL® SITFIT® is in de eerste plaats een zithulp, maar wanneer deze onder de voeten geplaatst wordt laat het je toe beoefeningen te doen vb. als je lang moet zitten. De SISSEL® SITFIT® is een draagbare, met lucht gevulde zitschijf en is hierdoor niet enkel een dynamische zithulp maar ook een trainingstoestel voor oefeningen in stand, zit, opgerichte, zijwaartse en gebogen positie.

1 Dynamisch zitten versterkt de spieren die verantwoordelijk zijn voor de stabilisatie van de rug en ontlasten hierdoor de ruggengraat. Vele mensen met een zittend beroep gebruiken de SISSEL® SITFIT® op het werk of thuis.

2 Bovendien kan het gebruikt worden bij onrustig zitten, vb. bij kinderen op school. De SISSEL® SITFIT® is stabiel en veilig waardoor het een goede keuze is voor mensen die geen Gym ball wensen te gebruiken omwille van de omvang en de mogelijke instabiliteit.

Indicaties

- I Rugpijn door foute houding (lumbaal, thoracaal en cervicaal)
- I Hoofdpijn veroorzaakt door foute zithouding
- I Onevenwicht in de spieren van de romp
- I Preventie van rugpijn bij langdurig zitten

Contra indicaties

- I Onstabiele fracturen van de ruggengraat of het bekken
- I Open wonden
- I Elk gebruik waarbij de behandelende fysiotherapeut het gebruik van een lucht gevulde schijf afraadt.

Het zitten op de SISSEL® SITFIT® moet aanvankelijk beperkt worden tot enkele minuten zodat het lichaam kan wennen aan de zithouding. Dit kan geleidelijk opgedreven worden met enkele minuten per dag. Het zitten wordt bij voorkeur afgewisseld tussen een standaard stoel en dynamisch zitten op de SISSEL® SITFIT®.

Oefeningen om de rugspieren, de bekkenbodemspieren, de benen en de armen te versterken zijn mogelijk in stand, zit, opgerichte, zijwaartse en gebogen positie. De hardheid van de SISSEL® SITFIT® kan individueel aangepast worden door middel van een pomp (standaard meegeleverd met SISSEL® SITFIT® Plus)

3 De pomp met naaldventiel laat toe lucht bij te pompen of te verwijderen. Plaats het naaldventiel op de pomp en steek het voorzichtig in het ventiel van de SISSEL® SITFIT®. Zorg ervoor dat je het ventiel of de wand van de SISSEL® SITFIT® niet beschadigt of perforereert.

Duw met de knie of onderarm op de SISSEL® SITFIT® zodat er een bult rond het ventiel ontstaat (dit voorkomt perforatie van de zitschijf). Steek de pomp met naaldventiel in het ventiel en voeg lucht toe. Om lucht te verwijderen hou de pomp met naaldventiel lichtjes schuin in het ventiel totdat de gewenste lucht ontsnapt is.

4 Afhankelijk van de omgevingstemperatuur kan de SISSEL® SITFIT® in het begin wat koud aanvoelen maar past zich snel aan de lichaamstemperatuur aan. De velours overtrekken zijn beschikbaar in verschillende kleuren.



De SISSEL® SITFIT® is gefabriceerd in Duitsland. Het PVC gebruikt voor dit product is vrij van ftalaten. In plaats hiervan wordt er CITROFOL® BII, een PVC-verzachter van hoge kwaliteit gebaseerd op citroenzuur, gebruikt. Dit is een farmacologisch en ecotoxicologisch onschuldige bestanddeel gebruikt in de voedingsindustrie.

Opmerking

- I Maak de gebruiksomgeving vrij van scherpe en puntige voorwerpen.
- I Vermijd moeilijke oefeningen of experimenten met een verhoogd risico tot schade aan de SISSEL® SITFIT® of jezelf.
- I CITROFOL® BII is gevoelig aan licht. Om de kleur te behouden wordt aangeraden de SISSEL® SITFIT® niet gedurende lange tijd aan direct zonlicht bloot te stellen.
- I Gebruik voor het reinigen van de SISSEL® SITFIT® een vochtige doek, water en een zacht onderhoudsproduct of standaard ontsmettingsproduct.
- I Belastbaar tot 138 kg

Belangrijke informatie:

De SISSEL® SITFIT® bevat CITROFOL® BII, een weekmaker op basis van hernieuwbare grondstoffen. CITROFOL® is een uitstekend alternatief voor de ongeschikte of zelfs verboden traditionele producten (bv. ftalaten). Een natuurlijke azijngeur (maar geen „chemische“ geur) is mogelijk waarneembaar. Die geur zal na een paar dagen spontaan verdwijnen.

Plaats de product niet rechtstreeks op gelakte of geverniste oppervlakken.

Inhoud van de verpakking

Eén van de volgende producten

- I SISSEL® SITFIT® Plus met pomp
 - I SISSEL® SITFIT® 36 cm
 - I SISSEL® SITFIT® 33 cm
- Plus oefeningen poster en gebruiksaanwijzing.



LA MANERA SEGURA Y CONFORTABLE DE LOGRAR ACTIVAMENTE LA MEJOR POSTURA AL SENTARSE. UNA ALTERNATIVA CÓMODA Y SENCILLA DEL BALÓN DE GIMNASIA: ERGONÓMICO, DINÁMICO Y PRÁCTICO.

listo para usarse – no necesita ser inflado

El SISSEL® SITFIT® es un cojín para sentarse, portátil y lleno de aire, por lo tanto, no sólo sirve para sentarse correctamente sino también es una herramienta para realizar ejercicios mientras está uno parado o sentado ya sea en la posición supina, lateral o boca abajo.

1 En primer lugar el SISSEL® SITFIT® es una herramienta para sentarse dinámicamente, colocado bajo los pies, el cojín inestable permite realizar ejercicios con las piernas en caso de permanecer sentado por mucho tiempo..

2 El estar sentado dinámicamente fortalece los músculos que brindan soporte a la espalda y proporciona así alivio a la columna vertebral. El SISSEL® SITFIT® ofrece justo a las personas que realizan actividades sentadas una alternativa para sentarse normalmente en su silla de oficina o en casa. Además puede ser utilizado para tranquilizar a las personas que permanecen sentadas por mucho tiempo, por ejemplo en la escuela.

El SISSEL® SITFIT® es antideslizante y seguro y por esta razón es adecuado para personas que no desean usar un balón para sentarse, debido a su tamaño o por la inestabilidad.

Indicaciones

- I Dolores de espalda debido a la mala postura (lumbar, torácica o cervical)
- I Dolores de cabeza causados por la mala postura
- I Desequilibrio muscular del torso
- I Prevención de dolores de espalda causados por permanecer sentado por mucho tiempo

Contraindicaciones

- I Fracturas inestables de la columna o pelvis
- I Heridas abiertas
- I Cualquier molestia debido a la cual el médico no recomiende usar un cojín lleno de aire

Siéntese en el SISSEL® SITFIT® al principio solamente unos minutos para permitir al cuerpo que se acostumbre a él. El tiempo se puede ir incrementando cada día por unos minutos más. Alterne su asiento con una silla estándar y el asiento dinámico SISSEL® SITFIT®.

Los ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda, del suelo pélvico, de las piernas y de los brazos son posibles mientras se está parado, sentado, en posición supina, lateral o boca abajo. La dureza del SISSEL® SITFIT® puede ser regulada individualmente con la ayuda de la bomba (incluida con el SISSEL® SITFIT® Plus).

3 La aguja de la bomba permite inyectar o sacar aire en cualquier momento. Basta con atornillar la punta de aguja en la bomba y pincharla cuidadosamente la válvula. Por favor sea cuidadoso para evitar la membrana exterior del SISSEL® SITFIT®.

Esta operación se facilita si se apoya uno sobre una rodilla o con el antebrazo sobre el SISSEL® SITFIT® de manera que se cree una protuberancia en la zona de la válvula (esto evita que se pinche el producto accidentalmente). Ahora inserte la bomba e infle el cojín. Para desinflarlo inserte simplemente un poco la punta de la aguja en la válvula y manténgala inclinada ligeramente hacia el lado hasta que la cantidad de aire deseada haya escapado.

4 El SISSEL® SITFIT® se puede sentir algo frío dependiendo de la temperatura ambiental. Pero después de unos minutos de uso alcanzará la temperatura corporal. Ud. Podrá disfrutar de un asiento cómodo con cualquiera de las fundas aterciopelada disponibles en varios colores.



El SISSEL® SITFIT® está hecho en Alemania. La espuma PVC utilizada está libre de ftalato. El plastificante usado es CITROFOL® BII, un suavizante PVC de alta calidad hecho a base de ácido cítrico que es farmacológica y ecotoxicológicamente inofensivo y es empleado también en la industria alimenticia.

Nota

- Mantenga el cojín lejos de bordes u objetos punzantes o puntiagudos.
- Evite los ejercicios demasiado difíciles o los experimentos de alto riesgo.
- La sustancia CITROFOL® BII es conocida por la alta tolerancia a la luz, sin embargo, para conservar el brillo del color no exponga el SISSEL® SITFIT® por largos períodos de tiempo a la luz solar directa.
- Limpie el SISSEL® SITFIT® con un paño húmedo, lo puede fregar con un limpiador casero suave o una sustancia desinfectante común.
- resiste hasta 138 kg.

Importante, por favor considere que:

Los SISSEL® SITFIT® están hechos de CITROFOL® BII, un suavizante a base de un material renovable. CITROFOL® es una alternativa excelente para productos que satisfacen altas exigencias, es decir, productos en cuya fabricación está prohibido o no es recomendable el uso de suavizantes comunes (ftalato). Por esta razón, el SISSEL® SITFIT® nuevo puede despedir un olor a vinagre o a un producto de limpieza hecho de vinagre (en vez de un olor "químico"). Este olor desaparecerá completamente después de uno días.

No deje el producto de ninguna manera en contacto con superficies barnizadas o revestidas

Alcance del suministro

Uno de los siguientes productos:

- SISSEL® SITFIT® Plus con bomba
- SISSEL® SITFIT® 36 cm
- SISSEL® SITFIT® 33 cm

Póster de ejercicios, manual de uso y caja protectora



IL MODO SICURO E CONFORTEVOLE PER RAGGIUNGERE ATTIVAMENTE UNA POSIZIONE MIGLIORE DI SEDUTA. UN'ALTERNATIVA SEMPLICE E COMODA AL PALLONE DA GINNASTICA: ERGONOMICO, DINAMICO, PRATICO.

Pronto all'uso - già gonfiato

Il SISSEL® SITFIT® è un cuscino per sedersi portatile e gonfiabile. Per questo non dà solo la possibilità di sedersi in una posizione corretta, ma è anche un aiuto per allenarsi in piedi e da seduti, nonché in posizione supina, laterale e pancia in giù.

1 Per prima cosa il SISSEL® SITFIT® offre un'occasione di stare seduti in modo dinamico. Posizionato sotto ai piedi, il cuscino instabile offre inoltre una ginnastica importante per le vene quando si è costretti a stare seduti per tempi prolungati.

2 Lo stare seduti in modo dinamico allena la muscolatura che stabilizza la schiena e sostiene così la colonna vertebrale. Offre alle persone con attività sedentaria un'ottima alternativa alla normale sedia da ufficio. Inoltre può essere impiegato per esercizi contro una seduta irrequieta, per esempio a scuola.

Il SISSEL® SITFIT® è antiscivolo, sicuro e ideale per persone che rifiutano il pallone da ginnastica come possibilità di sedersi a causa delle sue dimensioni e una eventuale instabilità.

Indicazioni

- I** mal di schiena a causa di posizioni scorrette
- I** mal di testa a causa di posizioni scorrette
- I** disequilibrio muscolare nella zona lombare
- I** prevenzione contro il mal di schiena causato da attività sedentaria

Controindicazioni

- I** fratture instabili nella zona vertebrale e del bacino
- I** ferite aperte
- I** quando il medico curante sconsiglia l'utilizzo

Per abituare il corpo usare inizialmente il SISSEL® SITFIT® solo per alcuni minuti e aumentare gradualmente. Anche dopo è consigliabile alternare lo stare seduti dinamici con il SISSEL® SITFIT® con una sedia normale o da ufficio. .

Stando in piedi, seduti o sdraiati in posizione supina, di lato o a pancia in giù possono essere eseguiti esercizi per rinforzare la muscolatura della schiena, del pavimento pelvico, delle gambe e braccia. Con l'aiuto di una pompa (in consegna con il SISSEL® SITFIT® Plus) la durezza del SISSEL® SITFIT® può essere regolata individualmente.

3 La pompetta ad ago SISSEL®

SITFIT® che trova nell'imballaggio le dà la possibilità di gonfiare o sgonfiare il SISSEL® SITFIT® ogni volta che si presenta la necessità.

Avviti l'ago sulla pompetta e poi lo introduce con prudenza nella valvola. Quest'operazione deve essere eseguita con cautela, onde evitare un perforamento della membrana esterna del SISSEL® SITFIT®. Per semplificare il gonfiamento è utile appoggiare con una leggera pressione il braccio che tiene la pompa sul SISSEL® SITFIT®. Così si crea una leggera arcata sulla parte della valvola del SISSEL® SITFIT® e si evita un perforamento. Per sgonfiare basta inserire l'ago nella valvola e tenerlo leggermente inclinato finché è fuoriuscita l'aria desiderata.

4 A dipendenza della temperatura esterna il SISSEL® SITFIT® a volte sembra freddo al tatto. Dopo pochi minuti però si regola con la temperatura corporea. Sono disponibili fodere colorate in velluto che garantiscono un comfort di seduta immediato.



Il SISSEL® SITFIT® è prodotto in Germania e il PVC utilizzato è senza ftalati. Per raggiungere la forma viene utilizzato il CITROFOL® BII, un additivo di alta qualità sulla base di acido citrico, il quale non desta preoccupazione farmacologica o ecologica e che viene utilizzato anche nell'industria alimentare.

Suggerimenti

- I Tenere lontano dal luogo degli esercizi oggetti appuntiti o taglienti.
- I Evitare di compiere esercizi eccessivamente difficili o esperimenti ad alto rischio.
- I L'additivo CITROFOL® BII resiste bene all'esposizione dei raggi solari. Per tener viva la brillantezza del colore, è comunque consigliato di non esporre il SISSEL® SITFIT® per lunghi periodi alla luce del sole.
- I Per la pulizia: passare sul SISSEL® SITFIT® un panno umido con un detersivo universale o un usuale disinfettante per oggetti.
- I Portata massima 138 kg

Informazioni importanti da seguire:

I SISSEL® SITFIT® sono prodotti con CITROFOL® BII, un plastificante che deriva da materie prime rinnovabili. CITROFOL® si presenta come ottima alternativa per prodotti con esigenze elevati, risp. per ambiti nei quali i tradizionali plastificanti sono vietati o secondo il principio di prevenzione, sono da evitare. Per questo motivo il suo nuovo SISSEL® SITFIT® può, nei primi giorni, emanare un leggero odore di aceto (invece che di chimica), ma questo scompare in pochi giorni.

Non tenere il prodotto a contatto con superfici laccate o rivestite.

Contenuto

Uno dei seguenti prodotti

- I SISSEL® SITFIT® Plus con pompetta ad ago
- I SISSEL® SITFIT® 36 cm
- I SISSEL® SITFIT® 33 cm

così come: poster degli esercizi, istruzioni per l'uso, imballaggio protettivo



DET SÄKRA, BEKVÄMA SÄTTET ATT AKTIVT FÅ EN BÄTTRE SITTHÅLLNING. ETT ENKELT ALTERNATIV TILL GYMNASTIKBOLLEN – ERGONOMISK – DYNAMISK OCH PRAKTISK.

Färdig att användas - behövs inte pumpas upp

SISSEL® SITFIT® är en bärbar luftfylld sittkudde – inte bara en dynamisk sitthjälp för bättre hållning, utan även en träningshjälp för stående, sittande, liggande övningar i rygg eller magläge.

- 1** Först och främst hjälper den till ett dynamiskt sittande, men liggande under fötterna blir den en viktig vengymnastikhjälp.
- 2** Att sitta dynamiskt tränar och stabiliserar ryggmuskulaturen och avlastar därigenom ryggraden. Särskilt för människor med sittande verksamhet är SISSEL® SITFIT® ett bra alternativ för kontorsstolen eller hemma. Dessutom kan den användas för att motverka oroligt sittande t.ex i skolan.

SISSEL® SITFIT® glider inte och är därför särskilt lämplig för personer som tycker att en gymnastikboll är för instabil som sittmöbel.

Indikation

- I posturala ryggsmärtor
- I postural huvudvärk
- I muskelobalans i bälområdet
- I förebyggande av ryggont för de som sitter mycket

Kontraidikation

- I instabila frakturer i ryggraden och bäckenet
- I öppna sår
- I sjukdomar där läkare eller terapeut avråder

För att kroppen ska anpassa sig, bör ni i början bara sitta några minuter och öka efterhand. Även senare bör ni växla mellan stol och SISSEL® SITFIT®. Med hjälp av pumpen (i leveransen SISSEL® SITFIT® Plus) kan ni individuellt reglera hårdheten. Stående, sittande eller i rygg- sido- magläge kan ni göra övningar som stärker rygg, ben och armmuskulaturen.

3 Med nålpumpen från SISSEL®

SITFIT® kan luften regleras. Nålen som finns i övre delen av pumpen skruvas fast och sticks försiktigt i ventilen utan att skada eller sticka sönder den yttre membranen från SISSEL® SITFIT®.

Det går lättare om ni stöder ert knä eller underarmen lätt på SISSEL® SITFIT®. Då uppstår en liten bula (så undviker ni att sticka fel). Nu pumpar ni in luft. Om det är för mycket luft i SISSEL® SITFIT® räcker det om ni sticker in nålen i ventilen och trycker lätt på SISSEL® SITFIT® tills tillräckligt med luft försvinner.

4 Beroende på väderleken kan SISSEL® SITFIT® ibland kännas lite kall, men efter en stund värms den upp av kroppsvärmen. Med ett av de attraktiva velouröverdragen som finns i flera färger, är den känslan omedelbar.



SISSEL® SITFIT® tillverkas i Tyskland. PVC som används vid tillverkningen är fri från ftalater. För modellering används CITROFOL® BII – en hög kvalitativ mjukgörare baserad på citronsyra som är farmakologiskt och ekologiskt säker (ofarlig) och används även inom livsmedelindustrin.

Obs

- I håll ert träningsområde fritt från spetsiga eller skarpkantiga föremål.
- I undvik allt för svåra övningar eller experiment med onödiga risker
- I materialet CITROFOL® BII har hög ljusstolerans, Men ändå ska ni inte låta SISSEL® SITFIT® ligga direkt i solen så att den bleknar.
- I rengör SISSEL® SITFIT® med en fuktig trasa med tvål- eller mild desinfektionslösning.
- I Belastbar upp till 138 kg

Viktiga informationer att läsa:

SISSEL® SITFIT® blir tillverkade med CITROFOL® BII som mjukmedel-ett medel med förnybara resurser. CITROFOL® BII är ett utmärkt alternativ för produkter med högre krav eller för områden där standard mjukmedel antingen är förbjudna eller genom bestämmelser inte får användas. Den nya SISSEL® SITFIT® kanske luktar ättika eller ättiksrengöringsmedel istället för „kemi“. Detta försvinner efter ett par dagar.

Produkt skall ej utsättas för lackerade eller målade ytor.

Leveransen innehåller

en utav följande produkte

- I SISSEL® SITFIT® Plus med nålpump
- I SISSEL® SITFIT® 36 cm
- I SISSEL® SITFIT® 33 cm

alla har övningsposter, bruksanvisning, skyddskarton



SISSEL® SITFIT®

앉는 자세를 편안하고 바른 자세로 개선시켜 줍니다.

사용이 간단하고 편리하여 집안을 대신하여 사용이 가능하며, 인체공학적, 역동적, 실용적입니다.

공기를 주입하지 않고 바로 사용 가능합니다

SISSEL® SITFIT®은 휴대가 가능하며, 제품 내부가 공기로 채워져 있기 때문에 앉은 자세에서 역동적일 뿐만 아니라, 앉거나 서있는 자세, 반듯이 누운 자세, 옆으로 누운 자세, 바닥에 배를 대고 엎드려 있는 자세에서도 운동을 위한 훈련 도구로 사용될 수 있습니다.

1 SISSEL® SITFIT®은 장시간 앉아 있는 동안 발 아래에 놓고 다리 운동이 가능하며, 주로 앉은 자세에서 더욱 다이나믹하게 사용합니다.

2 제품을 앉아서 사용할 경우 허리 안정과 근육을 강화하면서 척추 곡선을 완화시킵니다.

특히 가정이나 사무실 의자에 앉을 때 사용하며, 학교에서 오랫동안 앉아 있는 학생들에게 도움이 됩니다.

SISSEL® SITFIT®은 미끄러지지 않고 안전하며 안정적인 알맞은 크기로 다이나믹한 짐볼 보다 안정적으로 사용할 수 있습니다.

적용

- 잘못된 자세로 인한 허리통증(요추, 흉추, 경추)
- 잘못된 자세로 인한 머리 통증
- 몸통의 균형 근육(코어 근육)
- 장시간 앉아 있는 자세로 인한 요통 예방

사용금기사유

- 척추나 골반의 불안정 골절
- 외부상처
- 다른 질병으로 인해 치료 의사로부터 에어패드 사용을 금한 경우

SISSEL® SITFIT®을 처음 사용하는 경우 몸이 사용에 익숙해 지도록 시간을 제한하여 사용 하며, 시간을 점차 늘려 사용합니다.

일반 의자 앉기와 제품에 앉기를 번갈아 가며 제품 사용 시간을 개인에 맞게 조절 해 줍니다.

서 있는 자세, 앉은 자세 반듯이 누운 자세, 옆으로 누운 자세, 바닥에 배를 대고 엎어져 있는 자세에서 등근육과 골반전근, 팔 다리 근육을 강화하는 운동에 사용할 수 있습니다.

SISSEL® SITFIT®의 강도는 펌프(SISSEL® SITFIT® Plus 에 제공됩니다.)의 도움으로 각자 개인에 맞게 조절될 수 있습니다.



3 펌프는 사용하여, 공기를 넣거나 뺄 수 있습니다. 펌프
삽입 하기 전 한쪽을 눌러주어, 주입구 쪽으로 공기를 모아
천천히 핀을 끝까지 삽입해 공기를 주입합니다.

공기를 뺄 때에는 제품의 한쪽을 눌러주어, 주입구 쪽으로
로 제품을 두 손으로 누르면, 전용핀으로 공기가 빠집니다.

4 주변 공기의 온도에 따라 SISSEL® SITFIT® Plus은 처음에는 약간 차가운 느낌이 있지만 몇 분 후 체온에 적응하여 조절됩니
다. 여러 가지 색상의 커버는 깔끔하게 제품을 사용할 수 있도록 합니다.



SISSEL® SITFIT® Plus은 독일에서 생산된 제품이며, 제품에 사용되는 PCV는 phthalates가 들어있
지 않는 제품입니다.

대신 가소제, 구현산 기반으로 고품질의 PVC 유연제로 CITROFOL을 사용합니다. CITROFOL은 약력학과
생태 독성 학적으로 무해하며 식품 산업에서 사용됩니다.

주의

- ❗ 뽕뽕하거나 날카로운 가장자리를 피해주세요.
- ❗ 핀이 구부러질 수 있으니, 무리하게 힘을 가하지 마세요.
- ❗ 핀은 손잡이에 넣어 보관해 주세요.
- ❗ 핀을 끝까지 넣지 않을 경우 공기가 주입되지 않습니다.
- ❗ 상품 출고 시, 적당량의 공기가 주입되어 있으므로, 기본으로 사용시엔 별도의 공기 주입이 필요 없습니다.
- ❗ “펌프 사용시 고객 부주의로 인해 제품에 구멍이 날 경우 교환, 환불이 되지 않으니 주의 하세요”
- ❗ 위험이 수반되는 실험이나 과격한 사용을 하지 마십시오.
- ❗ 원로 성분 Citrofol은 빛에 높은 내성을 지닙니다. 그러나 색 광택을 유지하기 위해 SISSEL® SITFIT®는 장기간 직사광선에 노
출하지 않는 것이 좋습니다.
- ❗ SISSEL® SITFIT®을 청소하려면 젖은 수건으로 물과 순한 가정용 세제 또는 표준 속독제를 사용하여 닦아주세요.
- ❗ 최대 테스트 중량은 138 kg입니다.

주요 정보, 주의 사항:

SISSEL® SITFIT® 불은 재활용 가능한 가소제인 Citrofol® B2로 만들어졌습니다.
Citrofol은, 일반 가소제의 사용이 제한되거나 높은 환경기준을 요구하는 제품에 사용되어집니다.
새 제품에서는 때때로 식초냄새가 날 수 있지만, 2-3일만에 모두 사라집니다.

제품 시리즈

- ❗ SISSEL® SITFIT® Plus, 펌프
 - ❗ SISSEL® SITFIT® 36 cm
 - ❗ SISSEL® SITFIT® 33 cm
- 구성품: 운동 포스터, 사용자 매뉴얼, 제품박스



www.sissel.com



YouTube



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.