



The natural way of Sweden

# SISSEL®

# BALANCE BOARD

Das SISSEL® Balance Board sollte bei den Übungen möglichst auf eine Gymnastik- oder Isomatte gelegt werden. Alle Übungen sollten in einem Umfang von 3-mal 10-15 Wiederholungen durchgeführt werden.

Übungen nur mit Schuhen oder barfuss ausführen, nicht mit Socken.

Il est recommandé d'effectuer ces exercices de préférence sur un tapis de gym. Faire 3 séries de 10 à 15 mouvements par exercice. Ces derniers doivent être effectués soit avec des chaussures, soit pieds nus mais en aucun cas en portant des chaussettes.



### Squats (Kniebeugen)

**Beinmuskulatur, speziell Oberschenkelvorderseite**

1. Schulterbreiter Stand auf dem Balance Board/Hauptbelastung auf den Fersen
2. Po nach hinten absenken und gleichzeitig die Arme in Vorhaltposition bringen
3. Tiefe Position kurz halten, dann wieder nach oben kommen und Arme zurücknehmen

**Hinweis:**  
• Knie nicht über die Zehenspitzen schieben  
• Füße leicht ausdrehen  
• Auf einen geraden Rücken achten

### Squats (Fléxion des genoux)

**Musculature des jambes et principalement des quadriceps**

1. Debout sur le Balance Board, jambes écartées de la largeur des épaules, poids du corps dans les talons.
2. Descendre les fesses en arrière et lever simultanément les bras devant soi.
3. Maintenir cette position et revenir en position initiale.

**Attention:**  
• Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds  
• Pieds à plat au sol, ouverts légèrement vers l'extérieur  
• Le dos doit rester droit



### Lunches (Ausfallschritt)

**Beinmuskulatur, speziell Oberschenkelrückseite und Po**

1. Grosse Schrittstellung, vorderes Bein auf das Balance Board
2. Hauptbelastung auf der Ferse des vorderen Beines
3. Mit aufrechtem Oberkörper so weit runter gehen, bis das vordere Knie ca. 90-100 Grad Beugung hat (rechter Winkel); Arme hängen lassen
4. Tiefe Position kurz halten, dann wieder nach oben kommen

**Hinweis:**  
• Knie nicht über die Zehenspitzen schieben  
• Oberkörper aufrecht halten

### Lunches (fentes vers l'avant)

**Musculature des jambes, principalement des ischio-jambiers et des fessiers.**

1. Faire un large pas en avant, jambe à l'avant sur le Balance Board
2. Le poids du corps dans le talon de la jambe avant
3. Descendre le plus bas possible tout en gardant le dos droit jusqu'à ce que le genou forme un angle de 90° (angle droit). Les bras restent le long du corps.
4. Maintenir cette position et revenir en position initiale.

**Attention:**  
• Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe des pieds.  
• Le dos doit rester droit



### Übersteigen

**Gleichgewicht, Koordination, Beinachse, speziell Fussgewölbemuskeln**

1. Ein Bein auf das BB (Standbein)
2. Das zweite Bein (Spielbein) tippt im Wechsel vor dem BB mit der Ferse und hinter dem Balance Board mit der Zehenspitze auf den Boden

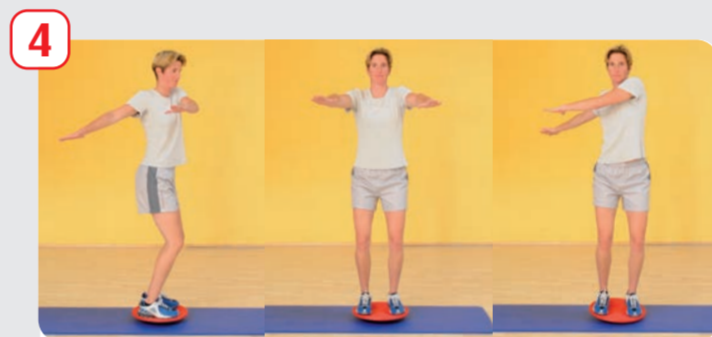
**Hinweis:**  
• Standbein leicht gebeugt lassen  
• Auf gerade Beinachse im Standbein achten – das Knie sollte nicht nach rechts oder links wegnicken

### Escalade

**Equilibre, coordination, articulation du genou et musculature de la voûte plantaire (le grand ligament de la plante)**

1. Placer une jambe sur le Balance Board (jambe d'appui)
2. Avec l'autre jambe, aller toucher le sol devant le Balance Board avec le talon et ensuite aller toucher le sol derrière le Balance Board avec la pointe des pieds.

**Attention:**  
• La jambe d'appui doit être légèrement fléchie  
• Le genou de la jambe d'appui doit rester dans l'axe, ne pas faire pivoter à droite ou à gauche.



### Oberkörperrotation

**Rumpfmuskulatur, speziell seitliche Bauchmuskeln, Gleichgewicht**

1. Auf das Balance Board stellen und mit beiden Armen nach rechts ausholen
2. Arme aktiv nach links bewegen (schleudern) und über das Becken
3. Die neue Position kurz stabilisieren
4. Das ganze 4x wiederholen bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist
5. Selbiges in die andere Richtung praktizieren (in jede Richtung 4x)

eine Drehung samt dem Balance Board um 90 Grad nach rechts einleiten

**Hinweis:**  
• Knie leicht gebeugt lassen  
• Füße leicht ausdrehen  
• Bauch und Rücken anspannen/Oberkörper aufrecht

**Variation:**  
Wer die 90 Grad Drehung gut packt, kann versuchen eine halbe Drehung zu machen.

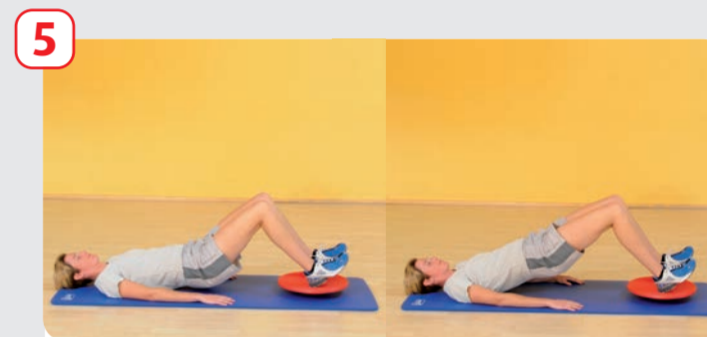
### Rotation du buste

**Musculature du buste, particulièrement des obliques et travail de l'équilibre**

1. Debout sur le Balance Board et mettre les deux bras sur le côté droit
2. Projeter les bras sur la gauche et effectuer avec le bassin en utilisant le Balance Board une rotation de

90° sur la droite.

**Attention:**  
• Les pieds sur le Balance Board sont légèrement vers l'extérieur  
• Contracter les abdominaux et garder le dos droit  
**Variation:**  
La personne qui réussit sans difficultés à effectuer une rotation de 90°, peut alors essayer d'effectuer un tête à queue (180°).



### Polift (Poheben)

**Körperrückseite, speziell Oberschenkelrückseite, Po und Rückenstrecker**

1. Rückenlage, Füße mit den Fersen aufs Balance Board (Zehen hochziehen)
2. Becken nach oben anheben bis Hüfte gestreckt ist
3. Position kurz halten, dann das Becken wieder bis kurz vor den Boden absenken

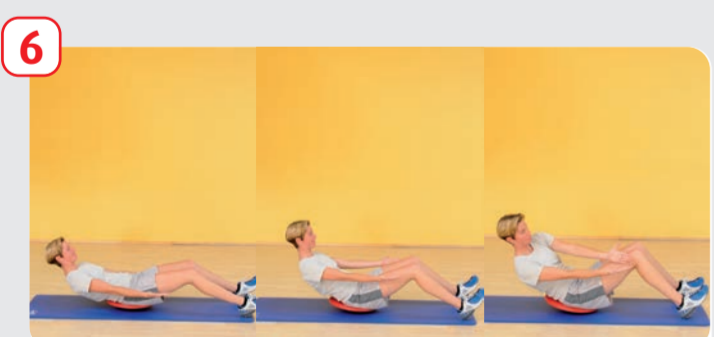
**Hinweis:**  
• Lendenwirbelsäule nicht zu sehr ins Hohlkreuz strecken  
• Kopf sollte wenn möglich flach liegen

### Relevé des fessiers

**Musculature du dos, des ischio-jambiers et des fessiers.**

1. S'allonger sur le dos, les talons sur le Balance Board (pointe des pieds relevée)
2. Lever le bassin jusqu'à ce que le bassin soit dans le prolongement des jambes
3. Maintenir cette position et redescendre le bassin lentement

**Attention:**  
• Ne pas cambrier le dos.  
• La tête doit rester au sol.



### Crunches (Bauchmuskeln)

**Bauchmuskeln, speziell gerade Bauchmuskulatur**

1. Auf das Balance Board setzen, Beine gebeugt mit den Fersen davor abstellen, Zehenspitzen anziehen
2. Arme werden seitlich entlang des Oberkörpers gehalten (zeigen Richtung Knie)
3. Oberkörper etwas nach oben anheben, Arme näher zu den Knien schieben
4. Position kurz halten, dann den Oberkörper wieder bis kurz vor die Unterlage absenken

**Hinweis:**  
• Kinn sollte permanent am Kehlkopf bleiben (langen Nacken machen)

**Variation:**  
Im Wechsel den rechten Arm Richtung linkes Knie und den linken Arm Richtung rechtes Knie schieben. Vermehrt für die schräge Bauchmuskulatur

### Crunches (musculature des abdominaux)

**Musculature des abdominaux, spécialement le grand droit de l'abdomen.**

1. S'asseoir sur le Balance Board, les jambes pliées devant soi en prenant appui sur les talons, la pointe des pieds relevée
2. Placer les bras le long du corps en direction des genoux.
3. Relever légèrement le buste vers l'avant et ramener les bras vers les genoux.
4. Maintenir cette position et redescendre doucement le buste (le buste ne doit pas

toucher le sol).  
**Remarque:**  
• Le menton doit rester durant l'exercice au niveau du larynx (la nuque doit être étirée)  
**Variation:**  
Tirer le bras droit en direction du genou gauche et le bras gauche en direction du genou droit. Cet exercice permet de muscler les obliques.



### Dips (Armstrecken)

**Oberkörper- und Rumpfmuskeln, speziell Oberarmrückseite**

1. Direkt vor das Balance Board setzen und mit den Händen das Board seitlich umgreifen
2. Po etwa 10-15 cm vom Boden abheben und Position beibehalten
3. Ellenbogen nach hinten beugen und somit den gesamten Oberkörper etwas absenken
4. Tiefe Position kurz halten und dann die Arme / Ellenbogen wieder strecken

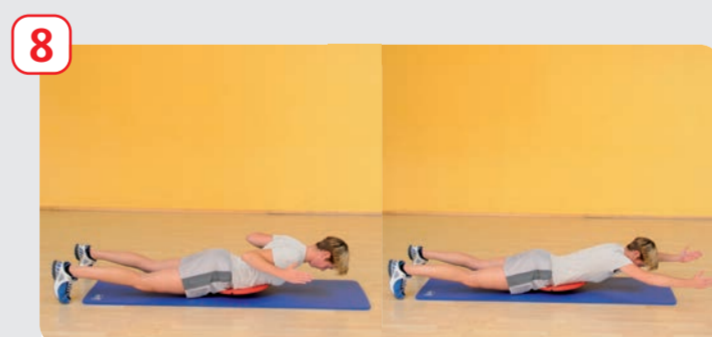
**Hinweis:**  
• Ellenbogenspitzen zeigen immer nach hinten

### Extension des bras

**Musculature du buste et de l'arrière du bras (triceps brachial)**

1. S'asseoir devant le Balance Board et prendre appui avec les mains sur le Balance Board derrière soi.
2. Lever les fesses à environ 10 cm du sol.
3. Plier les coudes vers l'arrière de façon à faire descendre le buste.
4. Maintenir cette position basse et déplier les bras/coudes.

**Remarque:**  
• Les mains doivent se trouver dans le prolongement des épaules  
• Les coudes doivent plier vers l'arrière



### Schwimmen

**Rückenmuskeln - statisch: speziell unterer Rücken - dynamisch: speziell oberer Rücken**

1. Mit dem Bauch auf das Balance Board legen und die Zehenspitzen am Boden aufstellen
2. Oberkörper ca. 10-15 cm vom Boden abheben und diese Position halten
3. Aus dieser angehobenen Position die Arme im Wechsel nach vorne strecken und wieder nach hinten anbeugen

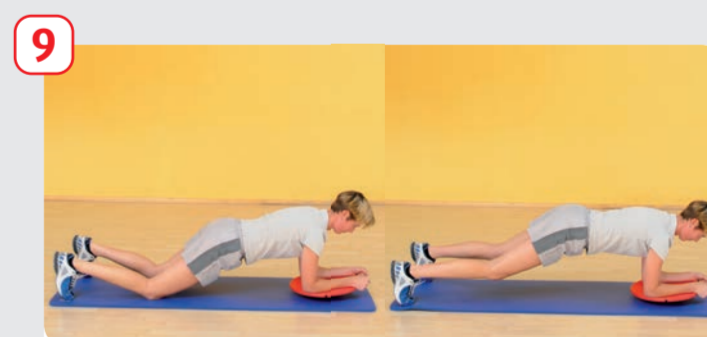
**Hinweis:**  
• Nase und Blick sind immer Richtung Boden gerichtet  
• Bei der Armbeugung die Schulterblätter zusätzlich zur Wirbelsäule ziehen

### La brasse

**Musculature du dos, statique: musculature du bas du dos, dynamique: musculature de la partie supérieure du dos.**

1. S'allonger sur le ventre sur le Balance Board, prendre appui sur le sol avec la pointe des pieds.
2. Lever le buste d'environ 10 à 15 cm du sol et maintenir cette position
3. A partir de cette position, tendre les bras vers l'avant et les replier vers l'arrière

**Remarque:**  
• Fixer avec le nez et les yeux le sol.  
• En pliant les bras, contracter les omoplates



### Core Muscles (Rumpfstabilisation)

**Rumpfmuskulatur, speziell Bauch und Rücken**

1. Balance Board wahlweise unter die Unterarme oder die Füße (Zehenspitzen) legen
2. Aus einer knienden Position den Rumpf nach oben drücken und die Knie von der Unterlage abheben
3. Diese Position 15-20 Sekunden halten, dann wieder zurück auf die Knie absenken

**Hinweis:**  
• Atmung nicht unterbrechen  
• Po sollte während der Spannung immer etwas höher sein als der restliche Körper

### La sangle abdominale (stabilisation du corps)

**Musculature de la sangle abdominale et du dos.**

1. Placer le Balance Board soit sous les avant-bras soit sous les pieds
2. Prendre appui sur les genoux fléchis. De cette position, lever le bassin tout en décollant les genoux du Balance Board.
3. Maintenir cette position 15 à 20 secondes et redescendre les genoux.

**Remarque:**  
• Veiller à la respiration  
• Pendant la contraction, les fesses doivent être légèrement placées au dessus du reste du corps.



The natural way of Sweden

# SISSEL®

# BALANCE BOARD

SISSEL® Balance Board bör ligga på en gymnastik- eller isomatta när övningarna utförs.

Alla övningar bör upprepas 3 x 10-15 gånger.

Använd plattan med skor eller barfota - inte med strumpor.

SISSEL® Balance Board tasapainolauta tulisi asettaa jumppamaton päälle harjoitusten ajaksi. Kaikkia harjoituksia tehdään 10-15 kertaa, kolme sarjaa. **Harjoittele paljain jaloin tai kengät jalassa ei pelkästään sukilla.**



## Knäböjning

### Benmuskulatur- speciellt frampartiet på lären

1. Stå på plattan med lätt särade ben. Vikten ligger på hälen.
2. Sänk ändan och sträck samtidigt armarna framåt.
3. Håll denna position en stund, kom sedan upp och drag armarna tillbaka.

**Obs:**

- Skjut inte knäna över täspetsarna.
- Vid fötterna en aning utåt.
- Håll ryggen rak.

## Kyykistys

### Jalan lihakset, erityisesti etureisi

1. Seiso tasapainolaudalla, leveä haara-asento, paino enemmän kantapäillä.
2. Kyykisty reidet vaakatasoon, samalla ojentaen kädet suoraksi eteen.
3. Pidä asento, nouse pystyasentoon ja samalla palauta kädet alas.

**Huomio:**

- Pidä polvi- ja varvaslinjaus sekä kantapäät maassa.
- Jalat pienessä v-asennossa.
- Pidä selkä suorana.



## Bakåtsteg

### Benmuskulatur- speciellt bakpartiet på lären och ändan.

1. Lång stegställning. Frambenet står på plattan.
2. Huvudlasten ligger på framfötens häl.
3. Med rak rygg går du ner tills knäet är böjt 90-100 grader. Låt armarna hänga.
4. Håll positionen en stund, kom sedan upp igen.

**Obs:**

- Skjut inte knät över täspetsarna.
- Håll ryggen rak.

## Yhden jalan kyykky

### Jalan lihakset, erityisesti takareisi ja pakaralihakset

1. Leveä käyntiasento, edessä oleva jalka tasapainolaudalla.
2. Pääpaino etummaisella jalan kantapäällä.

3. Laskeudu reisi vaakatasoon (etummainen polvi 90-100 asteen kulmassa - suorakulma) pidä ylävartalo suorassa, kädet alhaalla.
4. Pidä hetki, nouse takaisin käyntiasentoon.

**Huomio:**

- Älä nouse varpaille etummaisella jalalla.
- Pidä selkä suorana.



## Pendelsteg

### Balans-koordination- höftled-speciellt hälfotmskulaturen.

1. Ställ ett ben på plattan (ståben).
2. Det andra benet (pendelben) väckslar fram och tillbaka mellan mattan. När benet är fram ska hälen vidröra mattan- bak täna.

**Obs:**

- Håll ståbenet lite böjt.
- Knät hålls rakt. Varken till höger eller vänster.

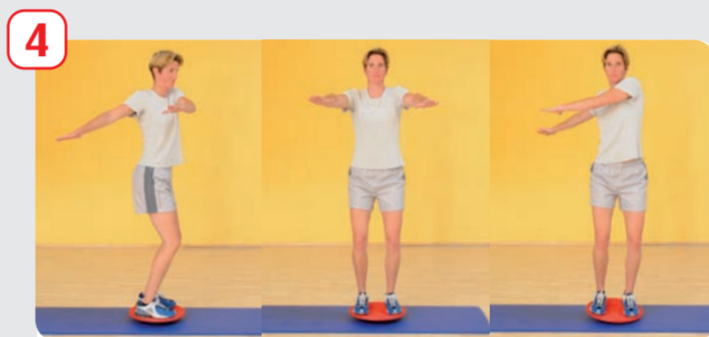
## Jalan eteen-taakse vienti

### Tasapaino, koordinaatio, jalan keskiliinjia, erityisesti jalkapohjaa tukevat lihakset

1. Aseta yksi jalka tasapainolaudalle (tukijalka).
2. Toinen jalka (vapaa jalka) koskettaa vuorotellen lattiaa laudan edessä kantapäällä ja varpailla tiynyn takana.

**Huomio:**

- Tukijalka hieman koukussa.
- Pidä tukijalan polvi- ja varvaslinjaus - vältä polven kiertoa vasemmalle tai oikealle.



## Överkroppsrotation

### Kroppsuskulatur- särskilt magens sidomuskul. jämvikt.

1. Stå på plattan och lyft båda armarna åt höger.

2. Stäck armarna kraftigt åt vänster, samtidigt vrid du bäcken mot 90 grader till höger.
3. Stabilisera den nya positionen.
4. Upprepa 4 gånger-tillbaka till utgångslaget.
5. Detsamma åt andra hållet - 4 gånger.

**Obs:**

- Böj knäna något.
- Vrid fötterna lätt utåt.
- Spänn magen och ryggen.
- Håll ryggen rak.

**Variation:**

Om du klarar 90 grader - försök till 180 grader.

## Ylävartalon kierto

### Vartalon lihakset, erityisesti vinot vatsalihakset, tasapaino

1. Seiso tasapainolaudalla, kuorta molemmilla käsillä oikealle.

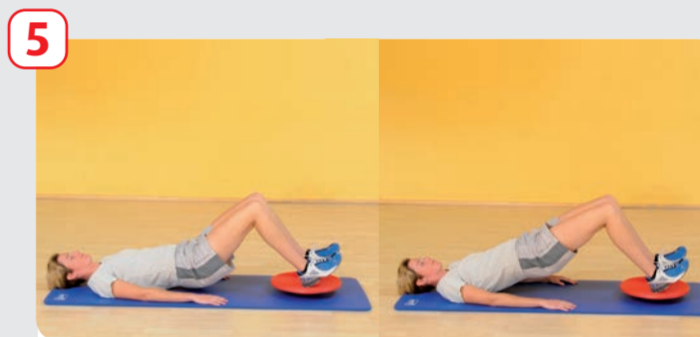
2. Heilauta kädet vasemmalle ja käännä lantio sekä tasapainolauta 90 astetta oikealle.
3. Pidä uusi asento hetken aikaa.
4. Toista 4 kertaa ja palaa alkusasentoon.
5. Tee sama toiselle puolelle (4 kertaa molempiin suuntiin).

**Huomio:**

- Pidä polvet hieman koukussa.
- Jännitä vatsalihakset ja pidä selkä suorana.

**Vaihtoehto:**

Jos hallitset 90 asteen kierron ongelmitta, kokeile puolikierrosta.



## Baklyft

### Baksidan, speciellt lären -ändan och ryggmuskulaturen.

1. Ligg på rygg - håll fötterna på plattan - sträck täna uppåt.
2. Skjut upp bäcken tills höfterna är sträckta.
3. Håll positionen - sänk sedan bäcken nästan ner till mattan.

**Obs:**

- Sträck inte rygggraden för starkt.
- Håll huvudet på mattan.

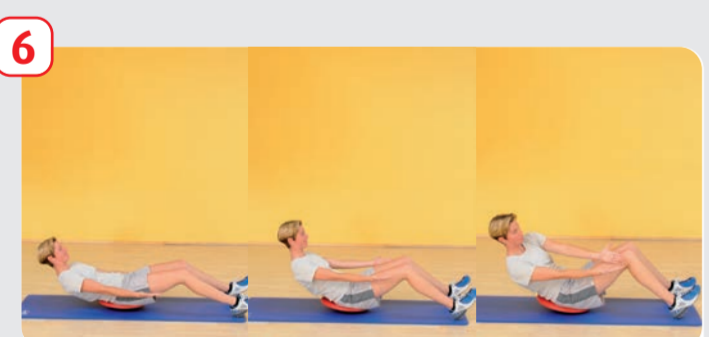
## Lantion nosto

### Vartalon takaosa, erityisesti takareidet, pakarit ja selkälihakset

1. Selinmakuu, kantapäät tasapainolaudalla (varpaat ylhäällä).
2. Nosta lantio ylös suoristaaksesi lonkkanivel.
3. Pidä hetki, laske lantio alas hieman alustan yläpuolelle.

**Huomio:**

- Pidä lanneranka suorana, vältä selän notkistamista.
- Aseta pää tasaisesti lattialle.



## Magmuskeln

### Magmuskulaturen, särskilt de raka

1. Sitt på plattan. Böj benen och ställ hälar på golvet. Sträck täna mot dig.
2. Håll armarna raka mot knäna.
3. Höj nu överkroppen och sträck armarna närmre mot knäna.
4. Håll positionen-sänk överkroppen ner knappt över mattan.

**Obs:**

- Hakan ska hela tiden hållas mot strupen.

**Variation:**

Höger arm mot vänstra knät eller vänster arm mot högra knät. För sidomuskulaturen.

## Vatsalihakset

### Vatsalihakset, erityisesti suorat vatsalihakset

1. Istu tasapainolaudalla, jalat laudan etupuolella kantapäät maassa, varpaat ylhäällä.

2. Pidä kädet suorana vartalon sivulla (osoittavat kohti polvia).
3. Nosta vähän ylävartaloa, kädet kurottavat kohti polvia.
4. Pidä hetki, laskeudu alas hieman lattiatason yläpuolelle.

**Huomio:**

- Pidä leuka alhaalla (niska pitkänä).

**Vaihtoehto:**

Vuorotellen kurota oikea käsi vasemmalle polvelle ja vasen käsi oikealle polvelle. Poikittaiset vatsalihakset tekevät työtä.



## Armllyft

### Kroppsuskulaturen, särskilt överarmarnas baksidor.

1. Sitt direkt framför plattan och håll den fast med händerna.
2. Höj ändan ca. 10-15-cm. Håll positionen.
3. Böj armbågarna bakåt. Därigenom sjunker kroppen neråt.
4. Håll positionen och sträck sedan armarna igen.

**Obs:**

- Armbågsspetsarna visar alltid bakåt.
- Händerna ska hållas under skulderna vid övningen.

## Kyynärvarren ojennus

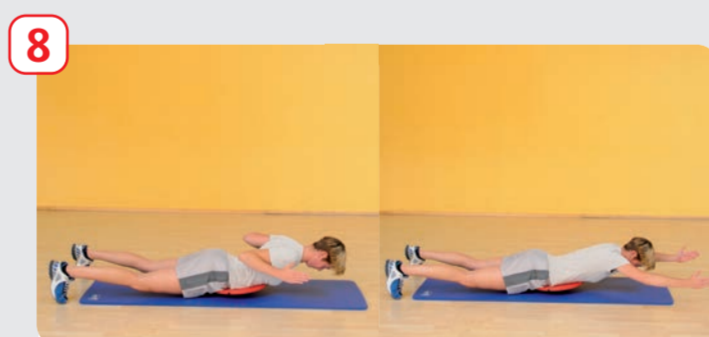
### Ylävartalo ja vartalon lihakset, erityisesti kyynärvarren ojentajat

1. Istu tasapainolaudan edessä, käsillä pidä kiinni tiukasti laudan reunosta.

2. Nosta pakarit n. 10 cm ilmaan alustalta, ojenna kyynärnivelet suoraksi, pidä asento.
3. Laskeudu alas päin koukistamalla kyynärnivelet.
4. Pidä hetki, ojenna kyynärnivelet jälleen suoraksi.

**Huomio:**

- Kyynärpäät osoittavat taaksepäin.



## Simma

### Ryggmuskulaturen. Staattinen: Särskilt de nedre ryggmuskulurna. Dynamiskt: Särskilt de övre ryggmuskulurna.

1. Ligg på magen på plattan och ställ upp täna mot golvet.
2. Övre kroppsdelens höjs ca. 10-15 cm från golvet. Håll positionen.
3. Sträck nu armarna raka fram och sedan böjda tillbaka.

**Obs:**

- Ansiktet riktas hela tiden mot golvet.
- När armarna böjs tillbaka-tryck skulderbladen mot ryggraden.

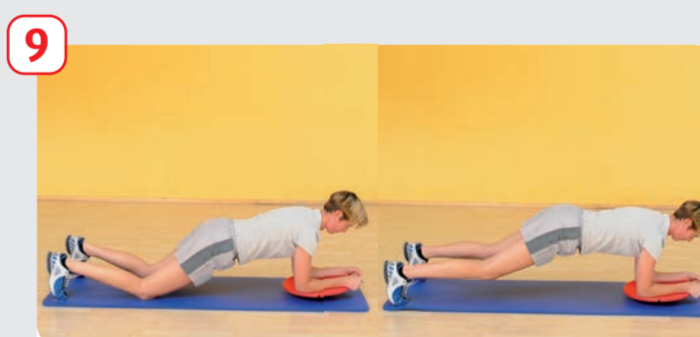
## Uinti

### Selkälihakset, staattinen: erityisesti alaselkä, dynaaminen: erityisesti yläselkä

1. Makaa tasapainolaudalla, vatsa alustalla, varpaat lattiatasossa.
2. Nosta ylävartalo 10-15 cm alustalta, pidä hetki.
3. Kohoasennossa, vuorotellen ojenna ja koukista kyynärvarret.

**Huomio:**

- Nenä ja kasvat osoittavat aina alustaa kohti.
- Vedä lapaluita seikaranka kohti kun vedät kyynärpäät koukkuun.



## Kroppsstabiilität

### Bälmuskulatur - särskilt mage och rygg.

1. Lägg balansplattan antingen under armarna eller under fötterna (täspetsarna).
2. Från en knästående position-tryck kroppen uppåt och lyft knäna ifrån mattan.
3. Håll denna position 15-20 sek. - gå sedan ner på knä igen.

**Obs:**

- Andas lungt hela tiden.
- Höj ändan lite mer än ryggen under spänningen.

## Keskivartalon lihakset

### Vartalon lihakset, erityisesti vats- ja selkälihakset

1. Aseta tasapainolauta joko kyynärvarrien tai jalkojen alle.
2. Kyynärnoista, työnnä vartalo ja polvet irti lattiatasosta.
3. Pidä asento 15-20 sekuntia, palaa alkusasentoon.

**Huomio:**

- Hengitä koko ajan.
- Harjoituksen aikana, pidä pakarit hieman korkeammalla kuin muu vartalo.



The natural way of Sweden

# SISSEL®

# BALANCE BOARD

Durante los ejercicios el Balance Board de SISSEL® debe ser colocado de preferencia sobre una colchoneta ISO o de gimnasia. Todos los ejercicios deben ser realizados en 3 series de 10-15 repeticiones y **con zapatos o descalzo pero no con calcetines.**

Ponete el SISSEL® Balance Board durante gli esercizi su un tappetino da ginnastica. Tutti gli esercizi dovrebbero essere eseguiti in tre serie da 10-15 ripetizioni. **Eseguire gli esercizi con scarpe o a piedi nudi, mai in calze.**



## Squats (Flexión de rodillas)

**Musculatura de las piernas, en particular para la parte anterior del muslo**

1. Parada en posición ergida sobre el Balancefit Pad/los tobillos llevan la mayor carga
2. Sacar las posaderas hacia atrás y llevar los brazos al mismo tiempo hacia adelante
3. Mantener esta posición brevemente y ergirse de nuevo bajando los brazos

**Consejos:**

- No colocar las rodillas sobre las puntas de los pies
- Abrir los pies ligeramente hacia los lados
- Cuidar que la espalda siempre esté derecha

## Squats (flessione delle ginocchia)

**Musculatura delle gambe, in particolare cosce**

1. Piazzare i piedi sul Balance Board in modo tale che le caviglie abbiano una distanza pari circa alla larghezza delle spalle, peso sui talloni

2. Abbassare il sedere e portare le braccia in avanti in posizione orizzontale
3. Mantenere la posizione brevemente, ritornare nella posizione iniziale e riportare le braccia vicino al corpo.

**Suggerimenti:**

- Non portare le ginocchia oltre la punta dei piedi
- Girare i piedi leggermente verso l'esterno
- Tenere la schiena dritta



## Lunches

**Musculatura de las piernas, en particular para la parte posterior del muslo y las posaderas**

1. Dé un gran paso hacia adelante, colocándolo la pierna sobre el Balance Board
2. La carga cae sobre el tobillo de esta pierna

3. Con el tronco ergido, bajar el cuerpo hasta que la pierna delantera forme un ángulo de aprox. 90-100 grados (un ángulo recto); dejar caer los brazos
4. Mantener esta posición brevemente y levantarse de nuevo

**Consejos:**

- No cargar las rodillas sobre las puntas de los dedos de los pies
- Mantener el tronco ergido

## Lunches (Passo affondo)

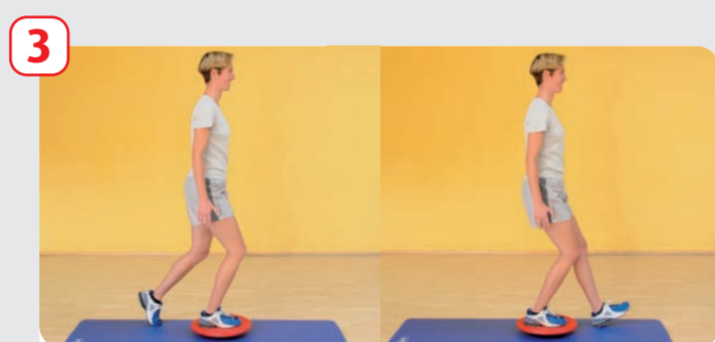
**Musculatura delle gambe, in particolare cosce e glutei**

1. Posizione da passo affondo, posizionare gamba anteriore sul Balance Board
2. Portare il peso sul tallone della gamba anteriore

3. Con busto diritto abbassarsi fino a raggiungere un'angolazione del ginocchio anteriore di 90-100 gradi (angolo retto), lasciare le braccia penzolante
4. Mantenere brevemente la posizione abbassata e ritornare nella posizione iniziale

**Suggerimenti:**

- Non portare le ginocchia oltre la punta dei piedi
- Tenere la schiena dritta



## Subir

**Equilibrio, coordinación, eje de las piernas, en particular el músculo del arco del pie**

1. Una pierna sobre el Balance Board (pierna de apoyo)
2. La otra pierna, alternando, toca con el tobillo el piso delante del Balance Board y luego toca el piso con la punta de los dedos detrás del Balance Board

**Consejos:**

- Flexionar ligeramente la pierna de apoyo
- Poner especial atención a que el eje de la pierna de apoyo esté derecho - la rodilla no deberá mirar ni hacia la derecha, ni hacia la izquierda

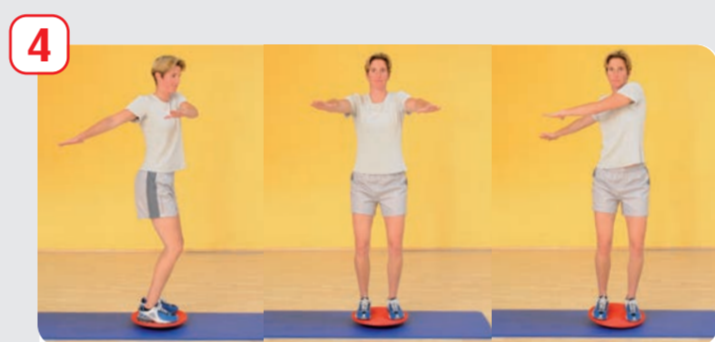
## Superamento

**Equilibrio, coordinamento, asse delle gambe, musculatura - arco plantare**

1. Posizionare una gamba sul Balance Board (gamba di sostegno)
2. L'altra gamba tocca una volta davanti al tallone e dietro il Balance Board con la punta del piede il pavimento

**Suggerimenti:**

- Flettere leggermente la gamba di sostegno
- Mantenere dritta l'asse della gamba di sostegno - non girare il ginocchio a destra o a sinistra



## Rotación de la parte superior del cuerpo

**Musculatura del torso, en particular los músculos rectos, equilibrio**

1. Pararse sobre el Balance Board y llevar ambos brazos hacia la derecha
2. Impulsar ahora los brazos con energía hacia la izquierda y girar la pelvis unos 90 grados, hacia la

3. Estabilizar esta posición
4. Ejecutar los movimientos 4 veces terminando en la posición inicial
5. Repetir todos los pasos ahora en la dirección contraria (4 veces en cada dirección)

derecha junto con el Balance Board

**Consejos:**

- Mantener las rodillas ligeramente flexionadas
- Abrir los pies ligeramente hacia los lados
- Contrair el abdomen y espalda/parte superior del cuerpo ergida

**Variación:**

Si puede lograr dar un giro de 90 grados, intente entonces dar una media vuelta

## Rotazione del busto

**Musculatura del busto, in particolare addominali laterali, equilibrio**

1. Posizionarsi sul Balance Board e alzare le braccia lateralmente verso destra
2. Portare le braccia con un movimento slanciato a sinistra per ottenere con il movimento del bacino

3. Stabilizzare la nuova posizione
4. Ripetere il movimento 4 volte fino a raggiungere la posizione iniziale
5. Praticare lo stesso esercizio nella direzione opposta (4 volte in ogni direzione)

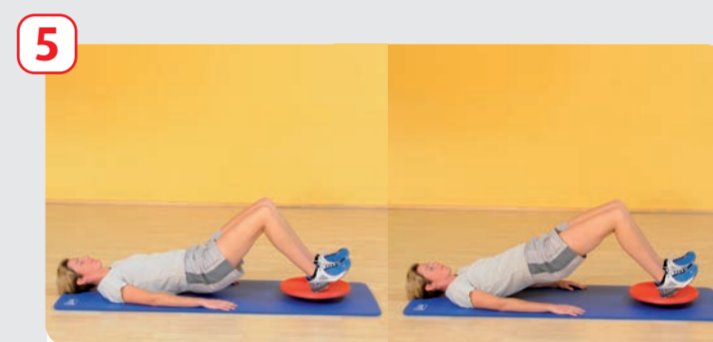
una rotazione assieme al Balance Board di 90 gradi a destra

**Suggerimenti:**

- Flettere leggermente le ginocchia
- Girare i piedi leggermente verso l'esterno
- Contrarre muscoli addominali e dorsali/tenere diritto il busto

**Variazione:**

Aumentare la rotazione a 180 gradi.



## Polit (Alzamiento de las posaderas)

**Parte posterior del cuerpo, en particular la parte posterior del muslo, nalgas y músculo iliáco**

1. Tumbado sobre la espalda, colocar los pies sobre el Balance Board (levantar los dedos de los pies)
2. Alzar la pelvis hasta que la cadera este estirada
3. Mantener esta posición brevemente y dejar caer de nuevo la pelvis sin que toque el piso

**Consejos:**

- No meter demasiado las vértebras lumbares
- Mantener la cabeza si posible planamente

## Poliift (Sollevamento dei glutei)

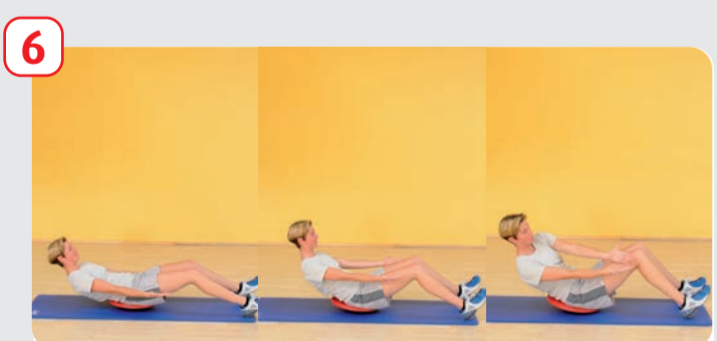
**Parte posteriore del corpo, in particolare cosce, glutei e dorso**

1. Posizione supina, posizionare i talloni sul Balance Board (alzare le dita dei piedi)

2. Alzare il bacino fino a raggiungere una posizione diritta delle anche
3. Mantenere brevemente la posizione e riabbassare il bacino fino a quasi toccare il pavimento

**Suggerimenti:**

- Non portare le vertebre lombari in posizione di iperlordosi
- Mantenere la testa dritta sul pavimento



## Crunches (Músculos del abdomen)

**Músculos del abdomen, en particular la musculatura recta del abdomen**

1. Sentarse sobre el Balance Board, las piernas dobladas con los tobillos tocando el piso y los dedos de los pies mirando hacia arriba

2. Mantener los brazos paralelos a lo largo del tronco (mirando hacia las rodillas)
3. Alzar un poco el tronco, acercar los brazos hacia las rodillas
4. Mantener brevemente esta posición y dejar caer el tronco, regresando a la posición de partida

**Consejos:**

- La barbilla debe estar pegada a la larinje (estirar la nuca)

**Variación:**

Alternar, acercando el brazo derecho hacia la rodilla izquierda y el brazo izquierdo hacia la rodilla derecha. Mayor efecto sobre la musculatura transversal del abdomen

## Crunches (Addominali)

**Addominali, in particolare addominali diritti**

1. Sedersi sul Balance Board, busto piegato all'indietro, gambe leggermente piegate, talloni appoggiati per terra, alzare la punta dei piedi

2. Estendere le braccia lungo il corpo con direzione verso le ginocchia
3. Alzare leggermente il busto e avvicinare le braccia alle ginocchia
4. Mantenere brevemente la posizione, poi riportare il busto nella posizione iniziale

**Suggerimenti:**

- Tenere il mento abbassato (allungare la nuca)

**Variatione:**

In alternanza portare il braccio destro in direzione del ginocchio sinistro e il braccio sinistro in direzione del ginocchio destro. Allena maggiormente gli addominali incrociati.



## Dips (Estiramiento de brazos)

**Músculos del tronco y torso, en particular la parte posterior del antebrazo**

1. Sentarse delante del Balance Board y apoyarse con las manos hacia atrás apoyadas en el Balance Board.

2. Alzar las posaderas aprox. unos 10 cm
3. Flexionar los codos y bajar así todo el tronco
4. Mantener esta posición brevemente y volver a estirar los brazos/codos

**Consejos:**

- Los codos siempre deben mirar hacia atrás

## Dips (Estensione della braccia)

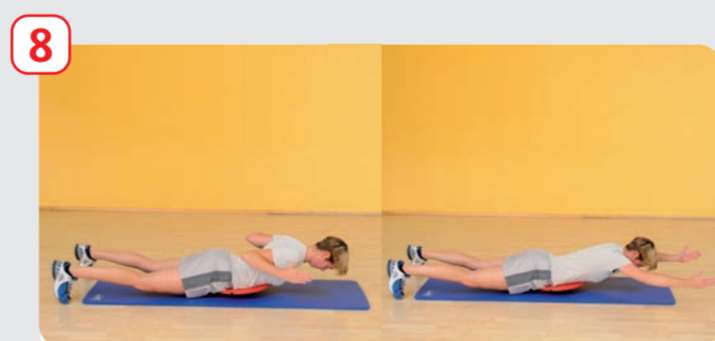
**Musculatura busto e dorso, in particolare braccia (tricipite)**

1. Sedersi direttamente davanti al Balance Board e tenerlo lateralmente con le mani

2. Sollevare i glutei ca. 10-15 cm da terra e mantenere la posizione
3. Piegar i gomiti all'indietro in modo da abbassare leggermente il busto
4. Mantenere brevemente la posizione abbassata e riportare le braccia/gomiti in posizione estesa.

**Suggerimenti:**

- Mantenere la posizione della punta dei gomiti all'indietro



## Nadar

**Músculos de la espalda - estático: en particular la parte baja de la espalda - dinámico: en particular la parte alta de la espalda**

1. Acostarse de barriga sobre el Balance Board y tocar con las puntas de los pies el piso
2. Alzar el tronco aprox. 10-15 cm del piso y mantener esta posición
3. Desde esta posición estirar los brazos hacia adelante y doblarlos de nuevo hacia atrás.

**Hinweis:**

- La nariz y la mirada siempre dirigidas hacia el piso
- Jalar los omeoplatos hacia la columna al doblar los brazos

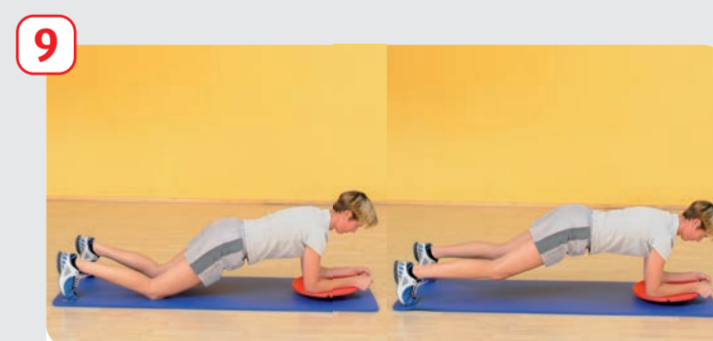
## Nuotate

**Musculatura dorsale: - statico: in particolare parte dorsale inferiore - dinamico: in particolare parte dorsale superiore**

1. Sdraiarsi con la pancia sul Balance Board e poggiare la punta dei piedi sul pavimento
2. Sollevare il busto ca. 10-15 cm da terra e mantenere la posizione
3. Da questa posizione allungare le braccia in avanti e in seguito piegarle e riportarle vicino al corpo

**Suggerimenti:**

- Naso e sguardo sempre rivolti verso il pavimento
- Nel riportare le braccia verso il corpo, tirare le scapole verso la colonna vertebrale



## Músculos del tronco (Estabilización del tronco)

**Musculatura del torso, en particular el abdomen y la espalda**

1. Colocar sobre Balancefit Pad ya sea los brazos o los pies
2. Apoyándose sobre las rodillas, llevar el tronco hacia arriba y alzar las rodillas
3. Mantener esta posición 15-20 segundos y bajar las rodillas

**Consejos:**

- No interrumpir la respiración
- Durante la máxima tensión las posaderas deberán de estar un poco más arriba que el resto del cuerpo

## Core Muscles (Stabilizzazione del dorso)

**Musculatura busto e dorso**

1. Posizionare a scelta il Balance Board sotto gli avambracci o i piedi (punta dei piedi)

2. Da una posizione in ginocchio, alzare il dorso e le ginocchia dal pavimento
3. Mantenere la posizione per 15-20 secondi, poi appoggiare nuovamente le ginocchia

**Suggerimenti:**

- Respiro regolare
- A confronto col resto del corpo, i glutei rimangono in una posizione leggermente rialzata



The natural way of Sweden

# SISSEL®

# BALANCE BOARD

The SISSEL® Balance Board should be placed on an exercise or thermo mat during the exercises. All exercises should be carried out 3 times with 10-15 repetitions.

**Exercise barefoot or with shoes, not with socks.**

Het SISSEL® Balance Board dient, indien mogelijk, bij het uitvoeren van de oefeningen op een gymnastiek- of isolatiemat te worden gelegd. Alle oefeningen kunnen het beste in drie series van 10-15 herhalingen worden uitgevoerd. **Doe de oefeningen alleen met schoenen aan of blottoets, niet op sokken.**



## Squats

**Leg muscles, especially front thigh**

- Stand on the Balance Board, feet shoulder width apart, main weight on the heels
- Squat to a parallel position while extending your arms forward
- Hold, return to the upright position while bringing your arms back down

**Note:**  
• Knees should not protrude tiptoes  
• Feet in a slight v-position  
• Keep your back straight

## Squats (kniebuigingen)

**Beenspieren, met name voorkant van dijbeen**

- Schouderbrede stand op het Balance Board/hoofdbelasting op de hielen
- Laat het achterwerk achteruit naar beneden zakken en steek tegelijkertijd de armen naar voren

- Houd de diepe stand kort vast, kom vervolgens weer omhoog en plaats de armen naar achteren

**Opmerking:**  
• Laat de knieën niet over de teentoppen heen komen  
• Draai de voeten lichtjes schuin naar buiten  
• Let erop dat de rug recht blijft



## Lunches

**Leg muscles, especially back thigh and bottom**

- Wide step position, front leg on the Balance Board
- Main weight on heel of front leg
- Lunge to a parallel position (front knee 90-100 degrees bent - right angle) keeping your upper body straight, arms down
- Hold, return to the upright position

**Note:**  
• Knees should not protrude tiptoes  
• Keep your back straight

## Lunches (uitvalspassen)

**Beenspieren, met name achterkant van dijbeen en achterwerk**

- Maak een grote pas naar voren met voorste been op het Balance Board
- Hoofdbelasting op de hiel van het voorste been
- Houd het bovenlichaam recht en zak door totdat de voorste knie ca. 90-100 graden is gebogen (rechte hoek). Laat de armen hangen
- Houd de diepe stand kort vast en kom vervolgens weer omhoog

**Opmerking:**  
• Laat de knieën niet over de teentoppen heen komen  
• Houd het bovenlichaam recht



## Cross over

**Balance, coordination, leg axis, especially arch muscles**

- Place one leg on the Balance Board (supporting leg)
- Second leg (free leg) alternately taps on the floor with heel in front of the Balance Board and tiptoe behind the Balance Board

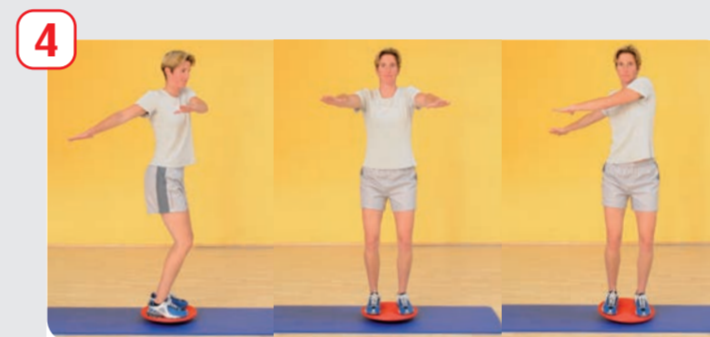
**Note:**  
• Keep supporting leg slightly bent  
• Keep supporting leg in a horizontal position - avoid knee tilting left or right

## Overstappen

**Evenwicht, coördinatie, beenas, met name spieren van voetgewelf**

- Eén been op het BB (standbeen)
- Raak met het tweede been (speelbeen) afwisselend met de hiel de vloer vóór het BB en met de teentoppen de vloer achter het Balance Board aan

**Opmerking:**  
• Laat het standbeen licht gebogen  
• Let erop dat de beenas van het standbeen recht blijft - de knie mag niet naar rechts of links wegglijden



## Upper body rotation

**Trunk muscles, especially transverse abdominals, balance**

- Stand on the Balance Board, reach with both arms to the right
- Swing arms to the left and turn pelvis and Balance Board 90 degrees to the right

- Stabilize the new position
- Repeat 4 times until reaching starting position
- Change direction and repeat exercise (4 times in each direction)

**Note:**  
• Keep knees slightly bent  
• Feet in a slight v-position  
• Tense abdominals and back/upper back straight

**Variatie:**  
If you master the 90 degree turn without problems, try a half turn

## Rotatie van bovenlichaam

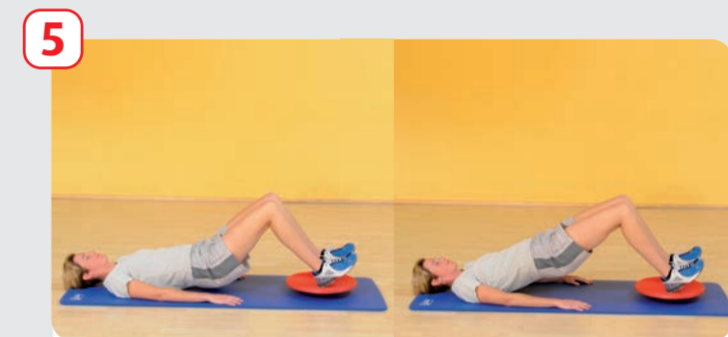
**Rompspieren, met name zijdelingse buikspieren, evenwicht**

- Ga op het Balance Board staan en beweeg beide armen naar rechts
- Beweeg de armen actief naar links (slingeren) en zet, zodra de armen boven het

bekken zijn, een draai van 90 graden in, samen met het Balance Board

**Opmerking:**  
• Houd de knieën licht gebogen  
• Draai de voeten lichtjes schuin naar buiten  
• Span de buik en rug aan/houd het bovenlichaam recht

**Variatie:** Wie de draai van 90 graden onder de knie heeft, kan proberen een halve draai te maken.



## Bottom lift

**Back of body, especially back thigh, bottom and spinal erector**

- Back position, heels on the Balance Board (toes up)
- Lift pelvis up to straighten hip
- Hold, lower hip to a position slightly above the floor

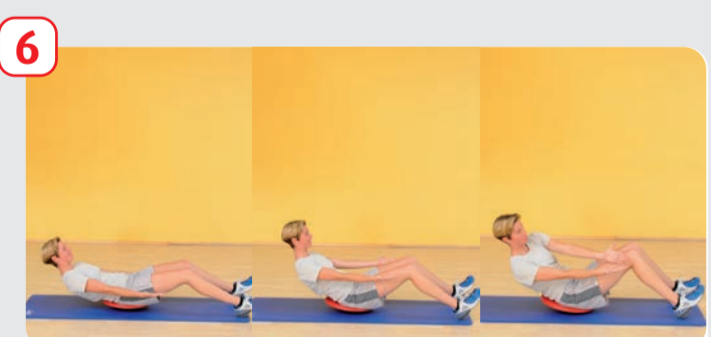
**Note:**  
• Keep lumbar spine straight, avoid hollow back  
• Place your head flatly on the floor

## Polift (achterwerk omhoogtillen)

**Achterkant van lichaam, met name achterkant van dijbeen, achterwerk en rugstrekspieren**

- Ga op de rug liggen en laat de voeten met de hielen op het Balance Board rusten (tenen omhoog)
- Til het bekken omhoog totdat de heup gestrekt is
- Houd deze positie kort vast en laat vervolgens het bekken weer tot vlak boven de vloer zakken

**Opmerking:**  
• Belast de wervelkolom niet te veel door de rug krom te houden  
• Het hoofd moet zo mogelijk plat liggen



## Crunches

**Abdominals, especially straight abdominal muscles**

- Sit on the Balance Board, legs placed in front of it with heels on the floor, toes up
- Hold arms on the side of upper body (pointing towards knees)
- Slightly lift upper body, arms reaching closer to the knees
- Hold, lower upper body to a position slightly above the floor

**Note:**  
• Keep chin close to larynx (long neck)  
**Variatie:**  
Alternately move right arm to left knee and left arm to right knee. Works transverse abdominal muscles.

## Crunches (buikspieren)

**Buikspieren, met name rechte buikspieren**

- Ga op het Balance Board zitten. Plaats de benen gebogen met de hielen voor het bord en span de teentoppen aan
- Houd de armen zijdelings langs het bovenlichaam (naar de knieën wijzen)
- Breng het bovenlichaam lichtjes omhoog en beweeg de armen dicht naar de knieën toe

**Opmerking:**  
• De kin moet steeds tegen de borst worden gehouden (lange nek maken)  
**Variatie:** Breng afwisselend de rechterarm in de richting van de linkerarm en de linkerarm in de richting van de rechterarm. Extra voor de schuine beenspieren



## Dips

**Upper body and trunk muscles, especially back of upper arm**

- Sit directly in front of the Balance Board, hold on tight at the side of the Balance Board
- Lift bottom approx. 10-15 cm of the floor, keep this position
- Bend elbows backwards, lowering your upper body
- Hold, straighten arms/elbows

**Note:**  
• Elbow tips should always point backwards

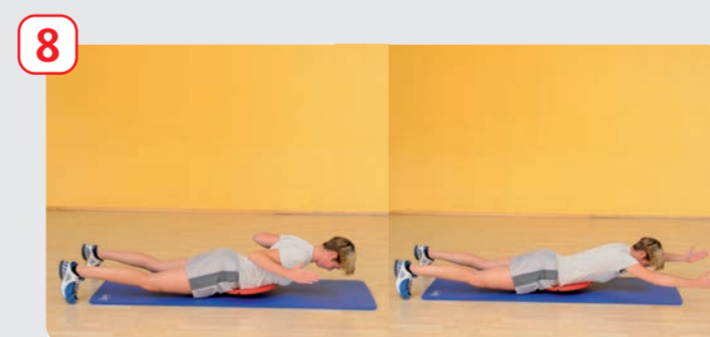
## Dips (armen strekken)

**Bovenlichaam- en rompspieren, met name achterkant van bovenarm**

- Ga recht voor het Balance Board zitten en pak met de handen het bord aan de zijanten vast
- Til het achterwerk ongeveer 10-15 cm

van de vloer en houd deze positie vast

**Opmerking:**  
• De ellebogen wijzen altijd naar achteren



## Swimming

**Back muscles, static: especially lower back, dynamic: especially upper back**

- Lying on the Balance Board, belly down, tiptoes on the floor
- Lift upper body 10-15 cm off the floor, hold
- In this elevated position, alternately straighten and bend your arms

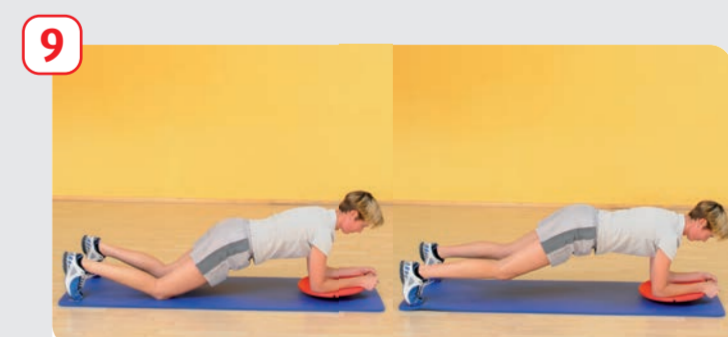
**Note:**  
• Nose and face always point to floor direction  
• Pull your shoulder blades to spinal column while bending your arms

## Zwemmen

**Rugspieren, met name onderrug dynamisch: met name bovenrug**

- Ga met de buik op het Balance Board liggen en plaats de teentoppen op de vloer
- Til het bovenlichaam ca. 10-15 cm van de vloer en houd deze positie vast
- Strek de armen vanuit deze positie afwisselend naar voren en buig ze weer naar achteren

**Opmerking:**  
• Houd de neus en ogen altijd naar de vloer gericht  
• Trek bij de armbuiging de schouderbladen extra in de richting van de wervelkolom



## Core Muscles

**Trunk muscles, especially abdominals and back**

- Place the Balance Board either below forearms or feet
- From a kneeling position, push trunk and knees off the floor
- Hold for 15-20 seconds, return to starting position

**Note:**  
• Continue breathing  
• During exertion, keep your bottom slightly higher than the rest of the body

## Core Muscles (stabilisatie van de romp)

**Rompspieren, met name buik en rug**

- Leg het Balance Board naar keuze onder de onderarmen of voeten (teentoppen)
- Druk vanuit geknielde positie de romp naar boven en breng de knieën omhoog
- Houd deze positie 15-20 seconden lang vast en zak vervolgens weer op de knieën

**Opmerking:**  
• Blijf doorademen  
• Het zitvlak moet zich tijdens het aanspannen altijd iets hoger bevinden dan de rest van het lichaam