

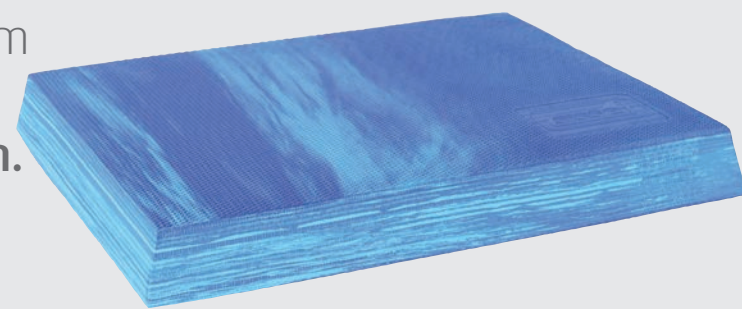


The natural way of Sweden

# SISSEL®

# BALANCEFIT PAD

Das SISSEL® Balancefit Pad 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 Socken oder barfuß ausführen, nicht mit Schuhen.**



Il est recommandé de faire les exercices avec le SISSEL® Balancefit Pad sur un tapis de gym. Faire 3 séries de 10-15 mouvements par exercice.  
**Ces derniers doivent être effectués soit avec des chaussettes, soit pieds nus mais en aucun cas en portant des chaussures.**



## Squats (Kniebeugen)

**Beinmuskulatur, speziell Oberschenkelvorderseite**

1. Schulterbreiter Stand auf dem Balancefit Pad/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

**Variation:**

Squats mit deutlich breiterem Stand als schulterbreit, vermehrt für Oberschenkelinnenseite

## Squats (Fléxion des genoux)

**Musculature des jambes et principalement des quadriceps**

1. Debout sur le Balancefit Pad, 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

**Variation:**

Ecart de jambes plus large pour faire aussi travailler les adducteurs.



## Lunches (Ausfallschritt)

**Beinmuskulatur, speziell Oberschenkelrückseite und Po**

1. Große Schrittstellung, vorderes Bein auf das Balancefit Pad
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

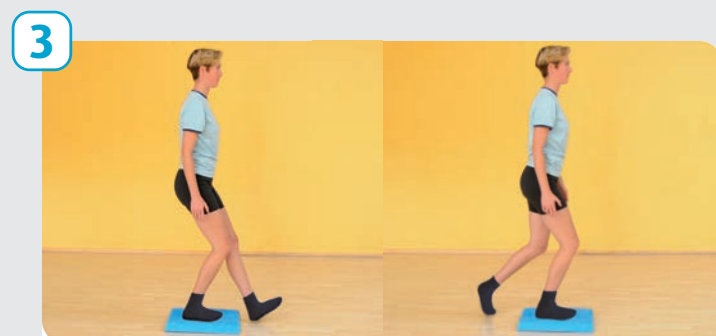
## Lunches (fentes vers l'avant)

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

1. Faire un large pas en avant, jambe à l'avant sur le Balancefit Pad
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).
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 Balancefit Pad (Standbein)
2. Das zweite Bein (Spielbein) tippt im Wechsel vor dem Balancefit Pad mit der Ferse und hinter dem Balancefit Pad 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

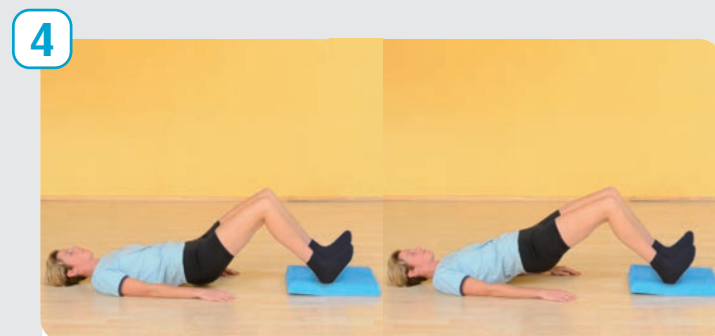
## Escalade

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

1. Placer une jambe sur le Balancefit Pad (jambe d'appui)
2. Avec l'autre jambe, aller toucher le sol devant le Balancefit Pad avec le talon et ensuite aller toucher le sol derrière le Balancefit Pad 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.



## Polift (Poheben)

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

1. Rückenlage, Füße mit den Fersen aufs Balancefit Pad (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

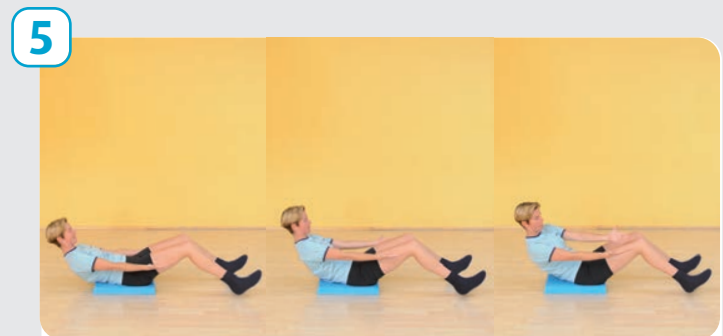
## Relevé des fessiers

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

1. S'allonger sur le dos, les talons sur le Balancefit Pad (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 cambler le dos.
- La tête doit rester au sol.



## Crunches (Bauchmuskeln)

**Bauchmuskeln, speziell gerade Bauchmuskulatur**

1. Auf das Balancefit Pad 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 Balancefit Pad, 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. Cette variation permet de muscler les obliques.



## Dips (Armstrecken)

**Oberkörper- und Rumpfmuskeln, speziell Oberarmrückseite**

1. Direkt vor das Balancefit Pad setzen und mit den Händen hinten aufs Balancefit Pad stützen
2. Po etwa 10 cm vom Boden abheben
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:**

- Hände sollten während der Übung unter den Schultern positioniert sein
- Ellenbogenspitzen zeigen immer nach hinten

## Extension des bras

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

1. S'asseoir devant le Balancefit Pad et prendre appui avec les mains sur le Balancefit Pad 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



## Seitheben

**Rumpfmuskulatur, speziell seitliche Bauchmuskeln**

1. Wahlweise die Füße oder den unterliegenden Unterarm auf das Balancefit Pad stützen
2. Den oben liegenden Arm seitlich auf dem Oberkörper ablegen
3. Das Becken langsam vom Boden abheben bis der gesamte Körper eine Linie ergibt
4. Diese Position 15-20 Sekunden halten, dann das Becken wieder auf die Unterlage absenken

**Hinweis:**

- Bauch angespannt halten, um ein Abkippen des Rumpfes nach vorne oder hinten zu vermeiden

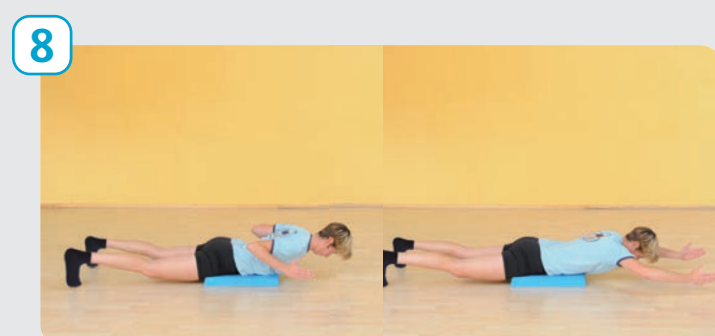
## Fléxion latérale

**Musculature de la sangle abdominale et principalement des obliques**

1. Placer le Balancefit Pad soit sous les pieds soit sous l'avant-bras
2. Placer le bras de dessus le long du corps
3. Lever doucement le bassin jusqu'à ce que le corps forme une ligne
4. Maintenir cette position 10 à 15 secondes et revenir en position initiale

**Remarque:**

- Contracter les abdominaux et éviter de basculer le bassin vers l'avant ou vers l'arrière



## Schwimmen

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

1. Mit dem Bauch auf das Balancefit Pad legen und die Zehenspitzen auf dem 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 beugen

**Hinweis:**

- Nase und Blick sind immer Richtung Boden gerichtet
- Bei der Armbeugung die Schulterblätter zusätzlich zur Wirbelsäule ziehen

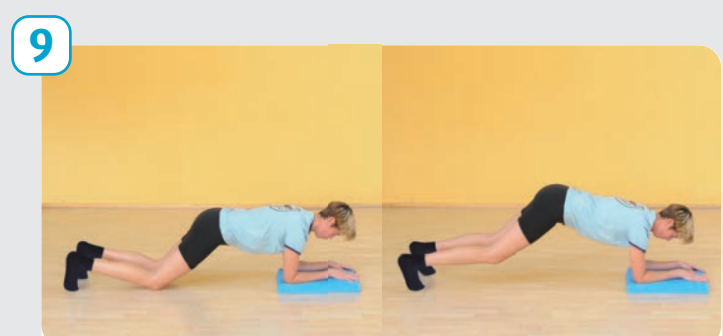
## La brasse

**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 Balancefit Pad,
2. Prendre appui sur le sol avec la pointe des pieds.
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. Balancefit Pad wahlweise unter die Unterarme oder die Füße legen
2. Aus einer knien 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 Balancefit Pad 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 Balancefit Pad.
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.





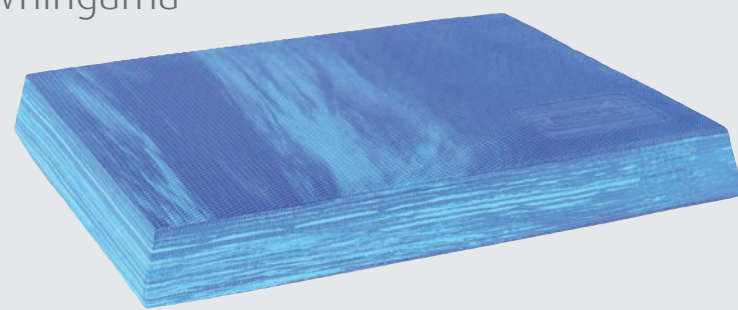
The natural way of Sweden

# SISSEL®

# BALANCEFIT PAD

SISSEL® Balancefit Pad bör ligga på en gymnastik- eller isomatta när övningarna utförs. Alla övningarna bör upprepas 3 x 10-15 gånger.

Använd plattan med strumpor eller barfota – inte med skor.



1



## 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.

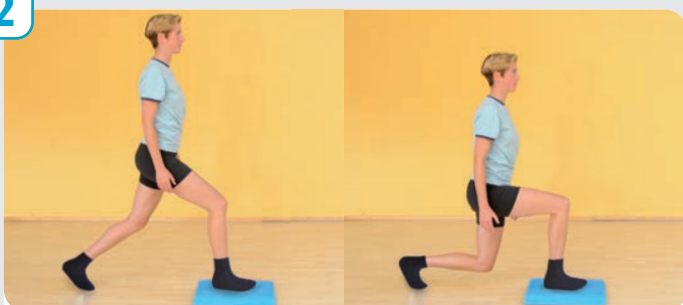
**Obs:**

- Skjut inte knäna över tåspetsarna.
- Vrid fötterna en aning utåt.
- Håll ryggen rak.

**Variante:**

Om du står bredare än skulderna – är det inlärningsmusklerna som stärks.

2



## Bakåttsteg

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

1. Lång stegställning. Frambenet står på plattan.
2. Huvudlasten ligger på framfotens 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 tåspetsarna.
- Håll ryggen rak.

3



## Pendelsteg

**Balans-koordination- höftled-speciellt hälftotsmuskulaturen.**

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

**Obs:**

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

4



## Baklyft

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

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

**Obs:**

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

5



## Magmuskeln

**Magmuskulaturen, särskilt de raka**

1. Sitt på plattan. Böj benen och ställ hälar på golvet. Sträck tårna 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.

6



## Armlift

**Kroppsmuskulaturen, 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.

7



## Sidolyft

**Bälens muskler, särskilt magens sidomuskul.**

1. Stöd underarmen eller fötterna på plattan.
2. Lägg den andra armen längst sidan.
3. Höj bäckenet tills kroppen blir en rak linie.
4. Håll positionen 15-20 sek. Gå ner igen.

**Obs:**

- Spänn magmuskulerna för att hindra att kroppen faller fram- eller bakåt.

8



## Simma

**Ryggmuskulaturen. Statiskt: Särskilt de nedre ryggmuskulerna. Dynamiskt: Särskilt de övre ryggmuskulerna.**

1. Ligg på magen på plattan och ställ upp tårna mot golvet.
2. Övre kroppsdelen 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.

9



## Kroppsstabilität

**Bälsmuskulatur - särskilt mage och rygg.**

1. Lägg balansplattan antingen under armarna eller under fötterna (tåspetsarna).
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 lugnt hela tiden.
- Höj ändan lite mer än ryggen under spänningen.



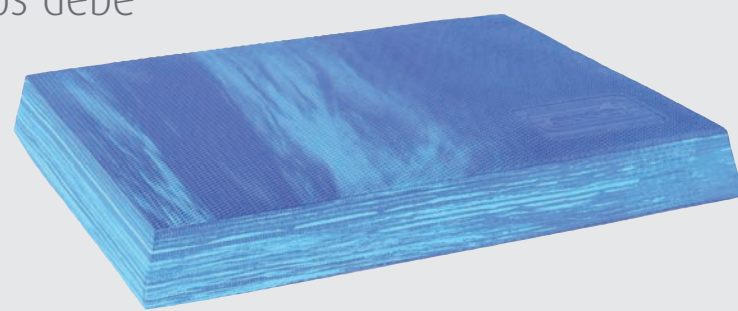
# SISSEL®

# BALANCEFIT PAD

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

Ponete el SISSEL® Balancefit Pad durante gli esercizi su un tappetino da ginnastica. Tutti gli esercizi dovrebbero essere eseguiti in tre serie da 10-15 ripetizioni.

Eseguire gli esercizi in calze o a piedi nudi, non in scarpe.



## 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

• Abrir los pies ligeramente hacia los lados  
• Cuidar que la espalda siempre esté derecha

**Variación:**  
Realizar los squats tirando los hombros bien hacia atrás, acrecentar la distancia entre los muslos.

**Consejos:**  
• No colocar las rodillas sobre las puntas de los dedos de los pies

## Squats (flessione delle ginocchia)

**Musculatura delle gambe, in particolare cosce**

1. Piazzare i piedi sul Balancefit Pad in modo tale che i piedi 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

**Variazione:**  
Allargando la posizione dei piedi, si lavora maggiormente sulla parte interna delle cosce



## Lunches

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

1. Dé un gran paso hacia adelante, colocándo la pierna sobre el Balancefit Pad  
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

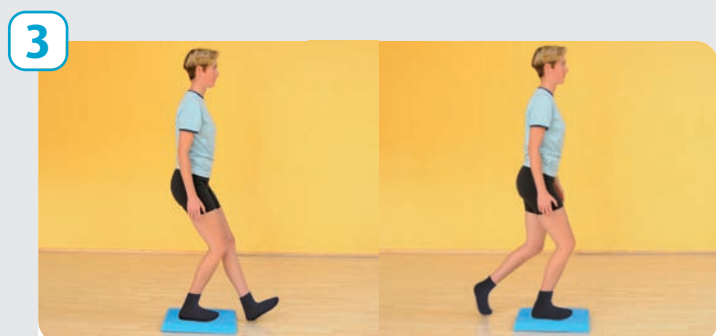
## Lunches (Passo affondo)

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

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

3. Con busto dritto abbassarsi fino a raggiungere un'angolazione del ginocchio anteriore di 90-100 gradi (angolo retto); lasciare le braccia penzolare

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 Balancefit Pad (pierna de apoyo)  
2. La otra pierna, alternando, toca con la punta del tobillo el piso delante del Balancefit Pad, con la punta de los dedos toca el piso detrás del Balancefit Pad

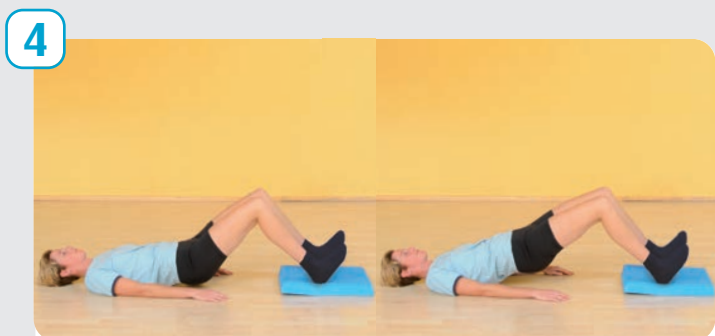
**Consejos:**  
• Flexionar ligeramente la pierna de apoyo  
• Poner especial atención en que al eje de la pierna de apoyo esté derecho - la rodilla no deberá mirar ni hacia la derecha, ni hacia la izquierda

## Superamento

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

1. Posizionare una gamba sul Balancefit Pad (gamba di sostegno)  
2. L'altra gamba tocca una volta davanti al Balancefit Pad con il tallone e dietro il Balancefit Pad 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



## Polofit (Alzamiento de las posaderas)

**Parte posterior del cuerpo, en particular la parte posterior del muslo, posaderas y músculo iliaco**

1. Tumbado sobre la espalda, colocar los pies sobre el Balancefit Pad (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

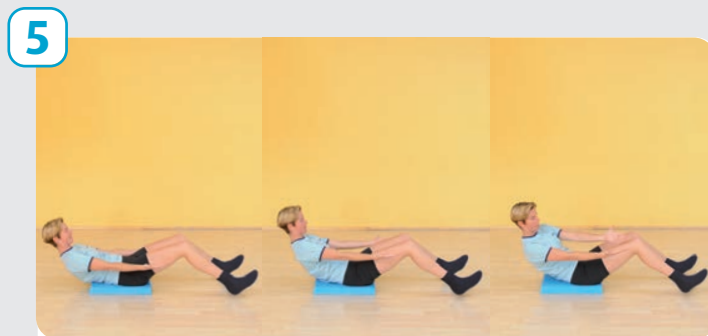
**Consejos:**  
• No meter demasiado las vértebras lumbares  
• Mantener la cabeza si posible planamente

## Polift (Sollevamento dei glutei)

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

1. Posizione supina, posizionare i talloni sul Balancefit Pad (alzare le dita dei piedi)  
2. Alzare il bacino fino a raggiungere una posizione dritta delle anche

3. Mantenere brevemente la posizione e riabbassare il bacino fino a quasi toccare il pavimento  
**Suggerimenti:**  
• Flettere le vertebre lombari in posizione di iperlordosi  
• Mantener 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 dritti**

1. Sedersi sul Balancefit Pad, 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 e alzare le rodillas  
4. Mantener brevemente la posizione, poi riportare il busto nella posizione iniziale

**Suggerimenti:**  
• Tenere il mento abbassato (allungare la nuca)  
**Variazione:**  
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 torso y torso, en particular la parte posterior del antebrazo**

1. Sentarse delante del Balancefit Pad y apoyarse con las manos hacia atrás, apoyadas sobre el Balancefit Pad

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:**  
• Durante el ejercicio las manos deben encontrarse bajo los hombros  
• El codo siempre debe mirar hacia atrás

## Dips (Estensione della braccia)

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

1. Sedersi direttamente davanti al Balancefit Pad e appoggiare le mani sul Balancefit Pad

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

**Suggerimenti:**  
• Durante l'esercizio tenere le mani allineate con le spalle  
• Mantener la posizione della punta dei gomiti all'indietro



## Golpe lateral

**Musculatura del torso, en particular los músculos oblicuo del abdomen**

1. Apoyar ya sean los pies o el brazo sobre el Balancefit Pad  
2. Descansar el otro brazo a lo largo del tronco

3. Alzar lentamente la pelvis hasta que el cuerpo entero forme una línea  
4. Mantener esta posición 15-20 segundos y después bajar la pelvis (posición inicial)

**Consejos:**  
• Contrair el abdomen para evitar que el tronco se vuelque hacia adelante o hacia atrás.

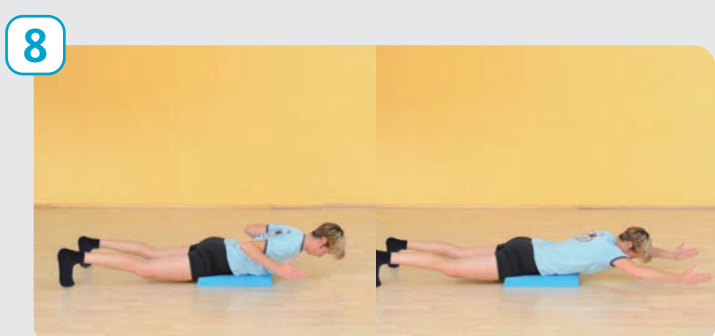
## Sollevamento laterale

**Musculatura del dorso, in particolare addominali laterali**

1. Posizionare a scelta i piedi o l'avambraccio sul Balancefit Pad  
2. Tenere il braccio libero lungo il corpo

3. Sollevare lentamente il bacino dal pavimento finché il corpo forma una línea retta  
4. Mantener la posizione per 15-20 secondi, poi abbassare il bacino fino a toccare nuovamente il pavimento

**Suggerimenti:**  
• Contrarre gli addominali, per stabilizzare il busto



## 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 Balancefit Pad 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.

**Consejos:**  
• La nariz y la mirada siempre dirigidas hacia el piso  
• Jalar los omeoplatos hacia la columna al doblar los brazos

## Nuotare

**Musculatura dorsale**

1. Sdraiarsi con la pancia sul Balancefit Pad 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 torso (Estabilización del torso)

**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 sentaderas 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 Balancefit Pad sotto gli avambracci o i piedi (punta dei piedi)

2. Da una posizione in ginocchio, alzare il dorso e le ginocchia dal pavimento  
3. Mantener 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

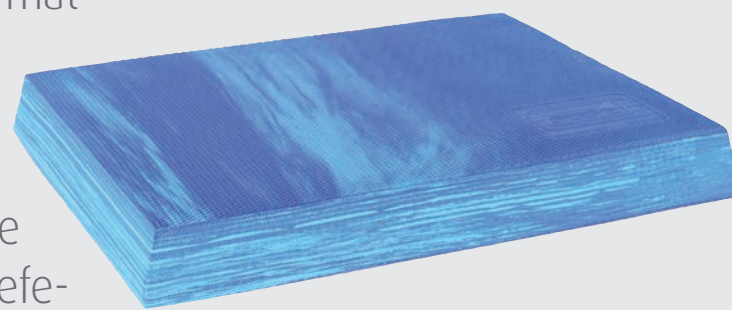


# SISSEL®

# BALANCEFIT PAD

The SISSEL® Balancefit Pad 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 socks, not with shoes.**

De SISSEL® Balancefit Pad 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 op sokken of blottoets, niet met schoenen aan.**

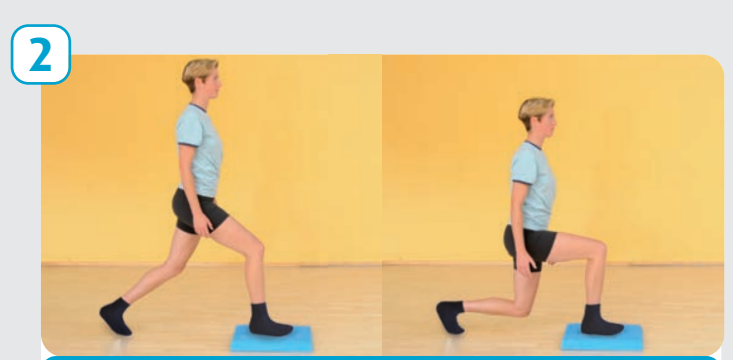


## Squats

- Leg muscles, especially front thigh**
- Stand on the Balancefit Pad, 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
- Variation:**
- Squats with feet more than shoulder width apart, works your inner thigh

## Squats (kniebuigingen)

- Beenspieren, met name voorkant van dijbeen**
- Schouderbrede stand op de Balancefit Pad/ hoofdbelasting op de hielen
  - Laat het achterwerk achteruit naar beneden zakken en steek tegelijkertijd de armen naar voren
  - Houd de diepe positie 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 Variatie: Voer de squats met in duidelijk bredere stand dan schouderbreedte uit. Extra voor binnenzijde van dijbeen

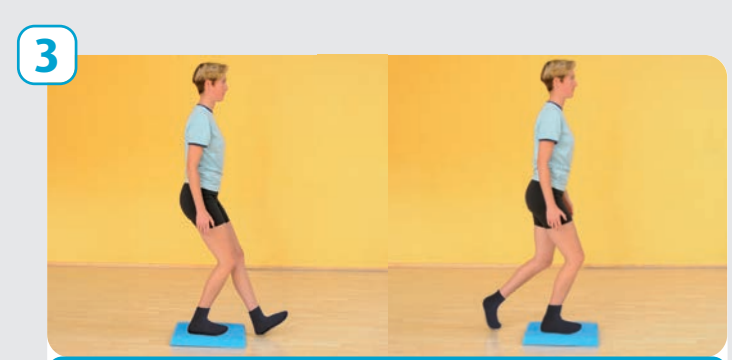


## Lunches

- Leg muscles, especially back thigh and bottom**
- Wide step position, front leg on the Balancefit Pad
  - 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 het voorste been op de Balancefit Pad
  - 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

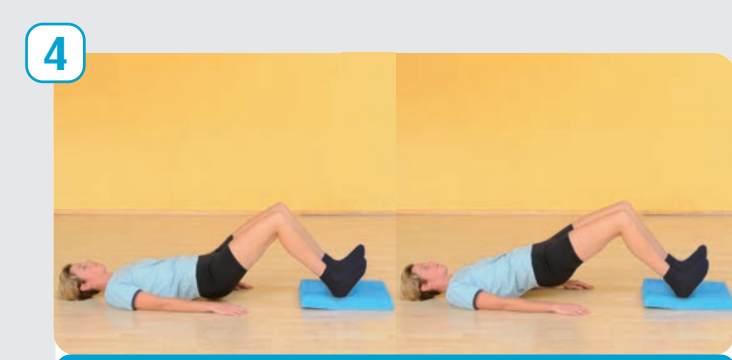


## Cross over

- Balance, coordination, leg axis, especially arch muscles**
- Place one leg on the Balancefit Pad (supporting leg)
  - Second leg (free leg) alternately taps on the floor with heel in front of the Balancefit Pad and tiptoe behind the Balancefit Pad
- 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 de Balancefit Pad (standbeen)
  - Raak met het tweede been (speelbeen) afwisselend met de hiel de vloer vóór de Balancefit Pad en met de teentoppen de vloer achter de Balancefit Pad aan
- Opmerking:**
- Houd het standbeen licht gebogen
  - Let erop dat de beenas van het standbeen recht blijft - de knie mag niet naar rechts of links wegnikken

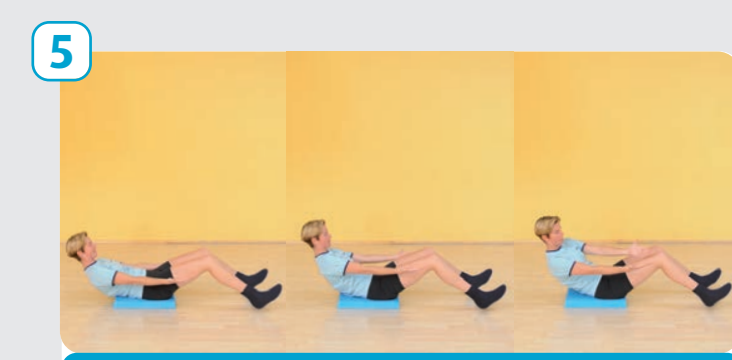


## Bottom lift

- Back of body, especially back thigh, bottom and spinal erector**
- Back position, heels on the Balancefit Pad (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**
- Til het bekken omhoog totdat de heup gestrekt is
  - Lift pelvis up to straighten hip
  - Hold, lower hip to a position slightly above the floor
- 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 Balancefit Pad, 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)
- Variation:**
- 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 de Balancefit Pad zitten. Plaats de benen gebogen met de hielen voor de pad en span de teentoppen aan
  - Houd de armen zijdelings langs het bovenlichaam (naar de knieën en wijzen)
  - Breng het bovenlichaam lichtjes omhoog en beweeg de armen dichterbij de knieën toe
  - Houd deze positie kort vast en laat vervolgens het bovenlichaam weer tot bijna in de onderste stand zakken
- 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 Balancefit Pad, put hands behind on the Balancefit Pad
  - Lift bottom approx. 10 cm of the floor
  - Bend elbows backwards, lowering your upper body
  - Hold, straighten arms/elbows
- Note:**
- Position hands below the shoulders while exercising
  - Elbow tips pointing backwards

## Dips (armen strekken)

- Bovenlichaam- en rompspieren, met name achterkant van bovenarm**
- Til het achterwerk ongeveer 10 cm van de vloer
  - Buig de ellebogen naar achteren en verplaats daarmee het gehele bovenlichaam lichtjes naar beneden
  - Houd de diepe positie kort vast en strek daarna de armen/ellebogen weer
- Opmerking:**
- De handen dienen tijdens de oefening onder de schouders te zijn geplaatst
  - De ellebogen wijzen altijd naar achteren



## Side lift

- Trunk muscles, especially transverse abdominal muscles**
- Place either feet or below-lying forearm on the Balancefit Pad
  - Upper arm rests on the side of your upper body
  - Slowly lift hip off the floor until the whole body is in line
  - Hold for 15-20 seconds, lower pelvis to the floor
- Note:**
- Tense abdomen to prevent trunk from tilting to the front or back

## Zijdelings omhoog

- Rompspieren, met name zijdelingse buikspieren**
- Laat naar keuze de voeten of de onderliggende onderarm op de Balancefit Pad steunen
  - Houd de bovenliggende arm zijdelings langs het bovenlichaam
  - Til het bekken langzaam van de vloer tot het gehele lichaam één rechte lijn vormt
  - Houd deze positie 15-20 seconden lang vast en laat vervolgens het bekken weer in de onderste positie terugzakken
- Opmerking:**
- Houd de buik aangespannen om te voorkomen dat de romp naar voren of achteren kantelt



## Swimming

- Back muscles, static: especially lower back, dynamic: especially upper back**
- Lying on the Balancefit Pad, 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, statisch: met name onderrug, dynamisch: met name bovenrug**
- Lig met de buik op de Balancefit Pad 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 Balancefit Pad 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 de Balancefit Pad naar keuze onder de onderarmen of voeten
  - Druk vanuit geknieelde 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 doordemen
  - Het zitvlak moet zich tijdens het aanspannen altijd iets hoger bevinden dan de rest van het lichaam