



The natural way of Sweden

Optional erhältlich: Tubes für eine erweiterte Übungsvielfalt inkl. extra Übungsposter

Disponibles en option : tubes avec poster décrivant d'autres exercices.



SISSEL® FIT-DOME PRO

Bitte stellen Sie vor Übungsbeginn sicher, dass der SISSEL® Fit-Dome Pro rutschfest platziert ist. Alle Übungen sollten in einem Umfang von 3-mal 10-15 Wiederholungen durchgeführt werden. Übungen nur mit Schuhen oder barfuß ausführen, nicht mit Socken.

Assurez-vous que le SISSEL® Fit-Dome Pro ne puisse pas glisser. Vous devez effectuer tous ces exercices 10 à 15 fois et répéter l'ensemble à 3 reprises. Vous porterez des chaussures ou serez pieds nus, mais jamais en chaussettes.



1 Warm-up (Aufwärmen)

Lockerung & Erwärmung der Muskulatur
1. Auf den Fit-Dome Pro stellen.
2. Stablen Stand finden.
3. Langsam zu marschieren beginnen.

1 Warm-up (Échauffement)

Assouplissement des muscles et échauffement
1. Montez sur le Fit-Dome Pro.
2. Stabilisez-vous.
3. Commencez à marcher lentement.



2 Balancing (Gewichtverlagerung)

Gleichgewicht, Koordination, Beinmuskulatur
1. Ausgangsstellung: Stabiler Stand auf Fit-Dome Pro.
2. Langsam Gewicht abwechselnd auf Fussspitzen und anschließend auf Ferse verlagern.
Hinweis: Rumpf stabil und aufrecht halten.

2 Balancing (Déplacement du poids du corps)

Équilibre, coordination, musculature des jambes
1. Position initiale : Mettez-vous debout sur le Fit-Dome Pro.
2. Déplacez lentement le poids de votre corps en prenant appui sur la pointe des pieds puis sur les talons.
Conseil : Gardez le buste stable et droit.



3 Leg-lift standing (Beinheben stehend)

Gleichgewicht, Koordination, Beinmuskulatur, speziell Oberschenkel und Po
1. Ausgangsstellung: Stabiler Stand auf Fit-Dome Pro.
2. Gewicht auf ein Bein verlagern und Arme zur Unterstützung nach aussen auf Schulterhöhe anheben.
3. Das andere Bein gestreckt nach aussen spreizen und wieder senken.
4. Beine wechseln und wiederholen.
Hinweis: Auf aufrechten Oberkörper achten.

3 Leg-lift standing (Élévation latérale de jambe)

Équilibre, coordination, musculature des jambes, en particulier des cuisses et des fessiers
1. Position initiale : Mettez-vous debout sur le Fit-Dome Pro.
2. Prenez appui sur une seule jambe et écartez les bras à la hauteur des épaules.
3. Levez l'autre jambe tendue sur le côté puis rabaissez-la.
4. Changez de jambe et répétez l'exercice.
Conseil : Veillez à garder le buste droit.



4 Squats mit gestreckten Armen (Kniebeugen)

Beinmuskulatur, speziell Oberschenkelvorderseite
1. Schulterbreit mittig auf den Fit-Dome Pro stellen. Hauptbelastung auf den Fersen.
2. Po langsam nach hinten absenken und gleichzeitig Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken.
3. Tiefe Position kurz halten, dann wieder nach oben kommen und Arme zurücknehmen.
4. Wiederholen.
Hinweis: Knie nicht über die Zehenspitzen schieben. Auf geraden Rücken achten.

4 Squats avec les bras tendus (Flexion des genoux)

Musculature des jambes, en particulier de l'avant des cuisses
1. Placez-vous sur le Fit-Dome Pro en veillant à ce que vos épaules se trouvent au milieu de la plateforme et à prendre principalement appui sur les talons.
2. Abaissez lentement vos fesses tout en gardant les bras tendus devant vous, à hauteur d'épaule.
3. Restez un instant dans cette position, puis redressez-vous et ramenez les bras vers vous.
4. Répétez l'exercice.
Conseil : Veillez à ce que vos genoux restent dans l'axe de vos pieds et ne dépassent pas la pointe des pieds. Veillez à garder toujours le dos droit.



5 Upper back lift (Oberkörperanheben mit Rotation)

Rückenmuskulatur
1. Ausgangsstellung: Bauchlage auf dem Fit-Dome Pro. Knie sind gebeugt und am Boden aufgesetzt, Zehenspitzen aufgestellt.
2. Beim Ausatmen Oberkörper leicht anheben (Rücken gerade, Hände locker am Hinterkopf, Ellenbogen zeigen nach oben) und gleichzeitig zur Seite drehen, Position kurz halten, einatmen, Oberkörper absenken.
3. Seitenwechsel und wiederholen.

5 Upper back lift (Relevé de buste avec rotation)

Musculature du dos
1. Position initiale : Allongez-vous sur le ventre sur le Fit-Dome Pro, les genoux légèrement fléchis et posés sur le sol, la pointe des pieds posée sur le sol.
2. En expirant, relevez légèrement le buste (le dos droit, les mains juste posées sur la tête, les coudes vers le haut) tout en effectuant une rotation sur le côté. Restez un instant dans cette position, respirez puis rabaissez le buste.
3. Changez de côté et répétez l'exercice.



6 Body tension (Ganzkörperspannung)

Rumpfmuskulatur, speziell Bauch und Rücken
1. Ausgangsstellung: Bauchlage, Knie strecken, Zehenspitzen aufstellen, Unterarme/Ellbogen auf den Boden aufstützen.
2. Bauchnabel in Richtung Lendenwirbelsäule ziehen, Bauch anspannen. Gleichzeitig Arme nach vorne strecken und Beine anheben.
3. Position ca. 10-20 Sek. halten.
Hinweis: Nase und Blick immer zum Boden richten. Nicht ins Hohlkreuz gehen. **Variation:** Arme bzw. Beine separat anheben und im Wechsel trainieren.

6 Body tension (Gainage de l'ensemble du corps)

Musculature du buste, en particulier du ventre et du dos
1. Position initiale : Allongez-vous sur le ventre, les genoux non fléchis, la pointe des pieds posée sur le sol, les avant-bras/coudes posés sur le sol.
2. Rentrez le ventre, serrez les fesses, gardez les jambes et les bras tendus.
3. Restez dans cette position pendant environ 10 à 20 secondes.
Conseil : Orientez toujours le nez et le regard vers le sol. Ne vous cambrez pas. **Variation :** Relevez les bras ou les jambes séparément, puis alternez.



7 Leg-lift lying (Beinheben in Seitenlage)

Beinmuskulatur, speziell Oberschenkel und Po
1. Ausgangsstellung: Seitenlage auf dem Fit-Dome Pro, Unterarm rechtwinklig am Boden aufgestellt, anderen Arm abstützen. Beine liegen gestreckt übereinander, Zehenspitzen angezogen.
2. Oberes Bein 20-30 cm langsam anheben und wieder absenken.
3. Seitenwechsel und Übung wiederholen.
Hinweis: Beine und Oberkörper bilden in Ausgangsstellung eine Linie. Rücken gerade halten. Becken nicht nach vorne oder hinten kippen.

7 Leg-lift lying (Élévation latérale de jambe)

Musculature des jambes, en particulier des cuisses et des fessiers
1. Position initiale : Couchez-vous sur le côté sur le Fit-Dome Pro, un avant-bras posé à angle droit sur le sol en prenant appui sur l'autre bras. Tendez vos jambes l'une sur l'autre, la pointe des pieds tendue.
2. Relevez lentement la jambe du dessus de 20 à 30 cm puis rabaissez-la.
3. Changez de côté et répétez l'exercice.
Conseil : En position initiale, vos jambes et votre buste doivent former une ligne. Gardez le dos droit. Ne basculez pas votre bassin vers l'avant ou vers l'arrière.



8 Push-up (Liegestütz)

Armmuskulatur, speziell Oberarm
1. Fit-Dome Pro mit der abgerundeten Seite auf den Boden legen.
2. Ausgangsstellung: Kniend vor dem Fit-Dome Pro. Hände umfassen die Kante der Plattform. Handgelenke unterhalb der Schultern, Ellenbogen gestreckt, Beine ausstrecken, Zehenspitzen abstellen. Gewicht liegt auf den Zehenspitzen.
3. Arme langsam beugen, Oberkörper absenken. Kurz halten.
Hinweis: Beine und Oberkörper bilden in Ausgangsstellung eine Linie. Auf geraden Rücken achten. Fit-Dome Pro stabil mittig halten.

8 Push-up (Pompes)

Musculature des bras
1. Placez le côté arrondi du Fit-Dome Pro sur le sol.
2. Position initiale : Mettez-vous à genoux. Saisissez les bords de la plateforme des mains, poignets dans l'axe des épaules, jambes et bras tendus. Le poids du corps repose sur la pointe des pieds.
3. Fléchissez lentement les bras et abaissez le buste. Restez un instant dans cette position.
Conseil : En position initiale, vos jambes et buste doivent former une ligne. Gardez le dos droit. Le Fit-Dome Pro doit rester stable, bien au milieu.



The natural way of Sweden

Extra tillbehör: Tubes för en mängd andra övningar. Med övningsposter.

Lisävaruste saatavana: kahvalliset vastuskuminauhat, sis. harjoitusohjeet.



SISSEL® FIT-DOME PRO

+ Innan du börjar träna: se till att SISSEL® Fit-Dome Pro står stabilt och inte kan glida åt sidan. Gör alla övningarna 3 gånger och upprepa 10 till 15 gånger. Träna bara med skor eller barfota – aldrig med bara strumpor.

+ Varmista ennen harjoituksen alkua, että SISSEL® Fit-Dome Pro:n on liukumattomalla alustalla. Kaikki harjoitukset tehdään 3:n sarjoissa 10-15 toistoa kerralla. Harjoitukset tehdään avojaloin tai kengät jalassa, ei sukkasillaan.



1



Warm up (uppmjukning och uppvärmning)

Uppmjukning och uppvärmning av musklaturen.

1. Ställ dig på Fit-Dome Pro.
2. Finn din stabilität.
3. Börja promenera.

Lämmittely

- Lihasten lämmittely**
1. Astu Fit-Dome Pro:n päälle.
 2. Hae hyvä tasapaino.
 3. Aloita hitaasti käynti.

2



Balans

Jämvikt, koordination, benmuskulatur

1. Stå stabilt på Fit-Dome Pro.
2. Flytta nu din vikt mellan tåpetsarna och hälen fram och tillbaka.

Obs: Håll kroppen stabil och upprätt.

Tasapaino (painonsiirto)

- Tasapaino, koordinaatio, jalkalihakset**
1. Aloitusasento: Hae tasapainoinen asento Fit-Dome Pro:n päällä.
 2. Siirrä hitaasti painoa varpailta kantapäille.
- Huom:** Pidä vartalo stabiilina ja pystyasennossa.

3



Leg-lift standing (stående på ett ben)

Jämvikt, koordination, benmuskulatur – speciell lär och gump.

1. Stå stabilt på Fit-Dome Pro.
2. Lägg vikten på ett ben och sträck armarna åt sidorna i höjd med skulderna.
3. Sträck det andra benet åt sidan och sen tillbaka. Upprepa.
4. Andra sidan samma rörelse.

Obs: Håll ryggen rak.

Jalan nosto seisoma-asennossa

- Tasapaino, koordinaatio, jalkalihakset, erityisesti reisi- ja pakaralihakset**
1. Aloitusasento: Hae tasapainoinen asento Fit-Dome Pro:n päällä.
 2. Siirrä paino toiselle jalalle, nosta käsivarret sivulle tasapainon avuksi (olkapään tasolle).
 3. Levitä ja ojenna toinen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon.
 4. Vaihda jalkaa ja toista harjoitus.
- Huom:** Pidä vartalo pystyasennossa.

4



Squats med sträckta armar (knäböjning)

Benmuskulaturen, särskilt framlämsmusklerna.

1. Stå med benen skilda mitt på Fit-Dome Pro. Vikten på halarna.
2. Sänk gumpen sakta bakåt-neråt. Sträck samtidigt armarna framåt i höjd med skulderna.
3. Håll positionen – kom sedan upp igen och sänk armarna.

Obs: Skjut inte knäna över tåpetsarna. Tänk på rak rygg.

Kyykkyharjoitus ojennetuin käsin

- Jalkalihakset, erityisesti reiden etuosat**
1. Hae keskiasento Fit-Dome Pro:n päällä, suurin osa painosta kantapäillä.
 2. Laskeudu hitaasti alas samanaikaisesti ojentaen käsivarret eteen hartiatasolle.
 3. Pidä kyykkyasento hetken, nouse ylös ja laske kädet samanaikaisesti alas.
 4. Toista harjoitus.
- Huom:** Polvet eivät saa ojentua varpaiden yli. Pidä selkä suorana.

5



Upper back lift (höjd överkropp med rotation)

Ryggmuskulatur

1. Ligg på magen på Fit-Dome Pro. Knäna ligger böjda på golvet. Tårna står på golvet.
2. Höj överkroppen vid utandning (rak rygg, händerna ligger i nacken, armbågarna riktas uppåt.) Samtidigt vänder du överkroppen åt sidan och håller positionen.
3. Sänk sedan överkroppen och upprepa åt andra sidan.

Yläselkä (nosto ja kierto)

- Selkälihakset**
1. Aloitusasento päinmakuulla Fit-Dome Pro:n päällä. Polvet pienessä koukussa alustalla leväten.
 2. Nosta uloshengittäessä ylävartaloa (suora selkä, kädet rentoina niskan takana, kyynärpäät sivuille) ja samanaikaisesti käännä sivulle. Pidä asento hetken, sisäänhengittäessä laske ylävartalo alas.
 3. Vaihda puoli, toista harjoitus.

6



Body tension (helkroppsspänning)

Kroppsuskulaturen – särskilt magens och ryggens.

1. Ligg på magen med sträckta knä. Tårna står på golvet. Underarm och armbåge stöder på golvet.
2. Pressa nu naveln mot ryggraden – spänn magen och sträck armar och ben.
3. Håll positionen i 10 – 20 sek.

Obs: Ansiktet alltid mot golvet, förlora inte spänningen.

Variation: sträck omväxlande ben eller armar.

Vartalon jännittäminen

- Keskivartalon lihakset, erityisesti vatsa ja selkä**
1. Aloita päinmakuulla, ojenna polvet, varpaat lattiassa, kyynärvarret koukussa lattiassa.
 2. Vedä napa kohti selkärunkaa, jännitä vatsa, samanaikaisesti ojenna kädet suoraksi eteen ja nosta jalat.
 3. Pidä asento n. 10-20 sek.
- Huom:** katse kohti lattiaa, nenä alas päin. **Vältä notkoseleä, vaihtohto:** nosta jalat ja kädet erikseen ja harjoittele vuorotellen.

7



Leg lift lying (benlyft i sidoläge)

Benmuskulatur, särskilt lär och gump.

1. Ligg på sidan på Fit-Dome Pro. Underarmen stöder på golvet. Den andra armen ligger på Fit-Dome pro. Benen ligger sträckta på varandra. Tårna ströks uppåt.
2. Övre benet höjs långsamt 20 – 30 cm upp och sänks sedan ner.
3. Andra sidan – samma övning.

Obs: Ben och kropp bildar en linje. Rak rygg. Bäckenen skjuts varken fram eller tillbaka.

Jalan nosto kyljellään maaten

- Jalkalihakset, erityisesti reisi- ja pakaralihakset**
1. Aloitusasento kylkimakuulla Fit-Dome Pro:n päällä. Alempi käsi lepää lattiassa. Toinen käsi lepää pallon päällä. Jalat ovat ojennettuina päällekkäin, nilkat koukussa.
 2. Nosta hitaasti ylempi jalka 20-30 cm, laske alas.
 3. Vaihda puolta ja toista harjoitus.
- Huom:** Jalat ja ylävartalo samassa linjassa selkä suorana. Varo kääntämästä lantiota eteen tai taaksepäin.

8



Push up (armhävning)

Armens muskler – speciellt överarmens

1. Lägg Fit-Dome pro med den runda sidan neråt.
2. Knäa framför och greppa tag i Fit-Dome Pros kanter. Handlederna ska vara nedanför axlarna och armbågarna sträckta. Sträck även benen. Tårna står på golvet. Vikten ligger på tåpetsarna.
3. Böj armarna långsamt. Sänk överkroppen och håll positionen.

Obs: Ben och överkropp bildar en linje vid utgångspositionen. Tänk på den raka ryggen och håll Fit-Dome Pro stabilt.

Etunojapunnerrus

- Käsilihakset, erityisesti käsivarren yläosat**
1. Aseta Fit-Dome Pro:n pallo-osa lattiasta vasten.
 2. Aloita polvistumalla Fit-Dome Pro:n edessä. Kädet pitävät kiinni pohjan reunasta. Ranteet ovat hartioiden alapuolella kyynärvarret ojennettuina, ojenna jalat, varpaat lattiassa, paino varpailta.
 3. Koukista hitaasti kyynärvarsia alas laskeutuessa, pidä hetki.
- Huom:** Jalat ja ylävartalo samassa linjassa selkä suorana. Pidä Fit-Dome Pro:n keskellä ja stabiilina.



The natural way of Sweden

Opcionalmente disponible: Tubos para una variedad más amplia de ejercicios, incluye póster con ejercicios adicionales.
Disponibile come opzionale: Tubolari elastici per un ampliamento della varietà di esercizi compreso poster extra di esercizi.



SISSEL® FIT-DOME PRO

Antes de empezar asegúrese de que el SISSEL® Fit-Dome Pro está en una posición firme. Se recomienda hacer todos los ejercicios 3 veces de 10-15 repeticiones cada vez. Los ejercicios se deberán llevar a cabo con zapatos o descalzo pero no con calcetines.

Assicurarsi prima dell'inizio degli esercizi, che il SISSEL® Fit-Dome Pro sia piazzato in modo antiscivolo. Tutti gli esercizi dovrebbero essere eseguiti in 3 serie di 10-15 ripetizioni. Eseguire gli esercizi soltanto con scarpe o a piedi nudi, mai con i soli calzini.



Warm-up (calentamiento)
Relajamiento & calentamiento de la musculatura
1. Pararse sobre el Fit-Dome Pro
2. Tomar una posición firme
3. Empezar a marchar lentamente



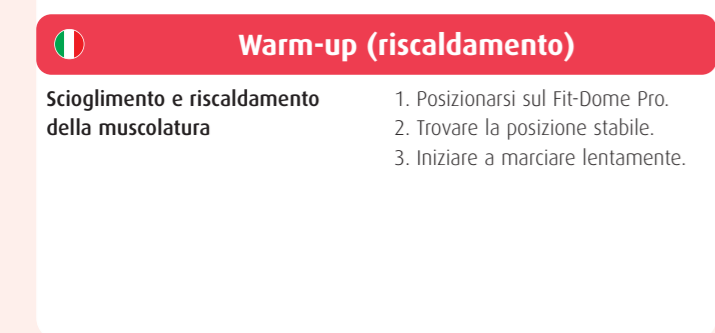
Balancing (desplazamiento del punto de equilibrio)
Equilibrio, coordinación y musculatura de la pierna
2. Desplazar el peso lentamente, alternando, una vez hacia las puntas de los pies y a continuación hacia los talones.
1. Posición inicial: pararse sobre el Fit-Dome Pro
Nota: mantener el tronco firme y erguido



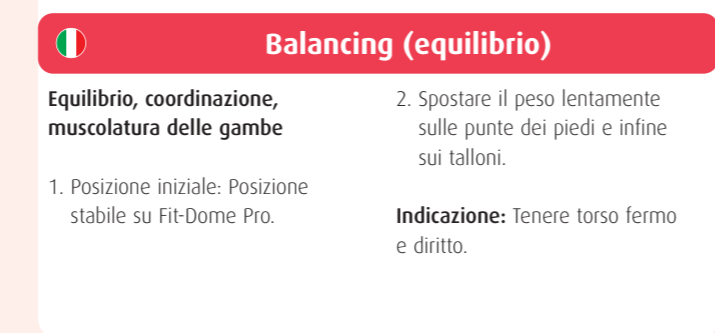
Leg-lift standing (alzar una pierna de pie)
Equilibrio, coordinación, musculatura de la pierna, en especial del muslo y los glúteos
2. Desplazar el peso a una pierna. Utilizar los brazos como soporte
alzándolos a la altura de los hombros
3. Estirar y abrir la otra pierna, bajarla
4. Cambiar de pierna y repetir el ejercicio
Nota: mantener el tronco erguido



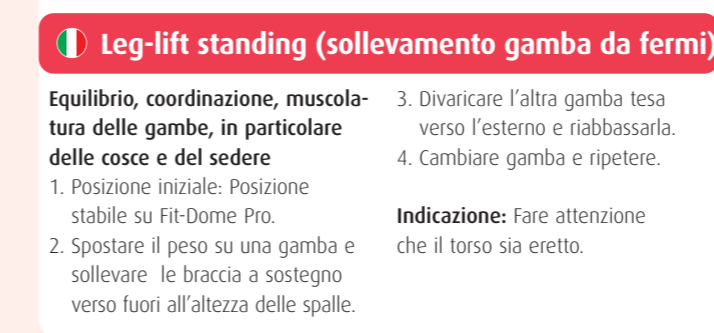
Squats con los brazos estirados (flexiones de las rodillas)
Musculatura de las piernas, en especial de la parte posterior del muslo
1. Abrir los hombros y pararse en medio del Fit-Dome Pro, todo el peso cae sobre los talones
2. Bajar las asentaderas y al mismo tiempo alzar los brazos a la altura de los hombros, estirándolos
hacia adelante
3. Mantener esta posición por unos instantes, después erguirse y bajar los brazos
4. Repetir el ejercicio
Nota: No desplazar las rodillas hacia las puntas de los pies. Cuidar de matener la espalda recta.



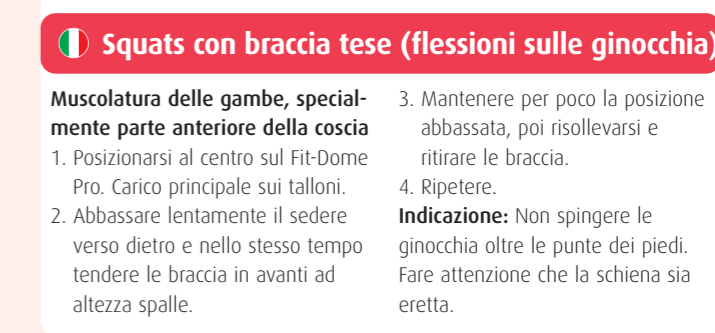
Warm-up (riscaldamento)
Scioglimento e riscaldamento della musculatura
1. Posizionarsi sul Fit-Dome Pro.
2. Trovare la posizione stabile.
3. Iniziare a marciare lentamente.



Balancing (equilibrio)
Equilibrio, coordinación, musculatura delle gambe
2. Spostare il peso lentamente sulle punte dei piedi e infine sui talloni.
1. Posizione iniziale: Posizione stabile su Fit-Dome Pro.
Indicazione: Tenere torso fermo e diritto.



Leg-lift standing (sollevamento gamba da fermi)
Equilibrio, coordinación, musculatura delle gambe, in particolare delle cosce e del sedere
2. Spostare il peso su una gamba e sollevare le braccia a sostegno verso fuori all'altezza delle spalle.
3. Divaricare l'altra gamba tesa verso l'esterno e riabbassarla.
4. Cambiare gamba e ripetere.
Indicazione: Fare attenzione che il torso sia eretto.



Squats con braccia tese (flessioni sulle ginocchia)
Musculatura delle gambe, specialmente parte anteriore della coscia
1. Posizionarsi al centro sul Fit-Dome Pro. Carico principale sui talloni.
2. Abbassare lentamente il sedere verso dietro e nello stesso tempo tendere le braccia in avanti ad altezza spalle.
3. Mantener per poco la posizione abbassata, poi sollevarsi e ritirare le braccia.
4. Ripetere.
Indicazione: Non spingere le ginocchia oltre le punte dei piedi. Fare attenzione che la schiena sia eretta.



Upper back lift (alzar el tronco girándolo)
Musculatura del tronco
1. Posición inicial: tumbarse sobre el abdomen. Las piernas están flexionadas y descansan sobre las puntas de los pies
2. Levantar ligeramente el tronco al espirar (mantener la espalda recta, colocar las manos detrás de la nuca y los codos hacia arriba) y al mismo tiempo girar hacia un lado. Mantener esta posición por unos instantes, respirar y bajar el tronco.
3. Repetir el ejercicio cambiando de lado



Body tension (el cuerpo tenso)
La musculatura del tronco, en especial el abdomen y la espalda
1. Posición inicial: tumbado sobre el abdomen, estirar las rodillas, abrir las puntas de los pies, apoyarse con los codos y brazos
2. Meter el ombligo hacia la columna lumbar, tensionar el abdomen. Al mismo tiempo estirar los brazos hacia adelante y alzar las piernas.
3. Mantener esta posición durante 10 - 20 segundos
Nota: Dirigir la mirada y la nariz hacia el piso. No arquear la columna. **Variación:** realizar el ejercicio alternando, una vez alzar los brazos y otra vez las piernas



Leg-lift lying (alzar las piernas acostado de lado)
Musculatura de las piernas, en especial del muslo y los glúteos
1. Posición inicial: acostarse de lado sobre el Fit-Dome Pro. Apoyarse sobre el brazo flexionado sobre el suelo, sostenerse con el otro brazo. Estirar las piernas una sobre la otra y cerrar las puntas de los pies.
2. Alzar la pierna superior a unos 20-30 cm lentamente y bajarla
3. Cambiar de lado y repetir el ejercicio
Nota: Las piernas y el tronco forman una línea en la posición inicial. Mantener la espalda recta. No ladear la pelvis ni hacia adelante ni hacia atrás.



Push-up (flexiones)
Musculatura de los brazos, en especial del antebrazo
1. Colocar la superficie redondeada del Fit-Dome Pro sobre el piso
2. Posición inicial: Arrodillarse en frente del Fit-Dome Pro. Las manos se agarran del borde del Fit-Dome Pro. Las articulaciones de las manos se encuentran abajo de los hombros, estirar los codos y las piernas, flexionar las puntas de los pies
3. Doblar los brazos lentamente, bajar el tronco. Mantener esta posición por unos instantes.
Nota: Las piernas y el tronco forman una línea en la posición inicial. Mantener la espalda recta y el Fit-Dome Pro centrado y estable



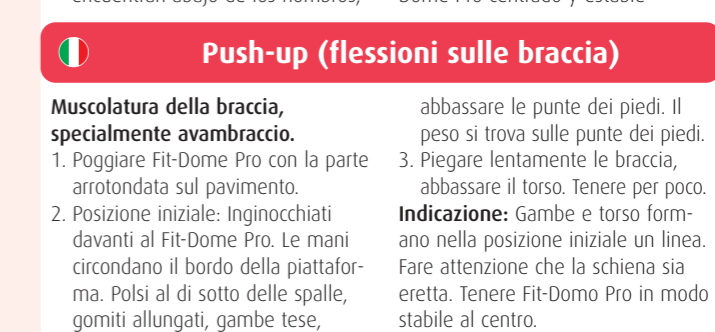
Upper back lift (sollevamento del torso con rotazione)
Musculatura della schiena
1. Posizione iniziale: Posizione prona sul Fit-Dome Pro, le ginocchia sono piegate e poggiate a terra, le punte dei piedi toccano il pavimento.
2. Nell'inspirare sollevare leggermente il torso (schiena eretta, mani leggermente appoggiate alla nuca, gomiti rivolti verso l'alto) e nello stesso tempo girare sul lato, mantenere per poco la posizione, respirare, abbassare il torso.
3. Cambiare lato e ripetere.



Body tension (tensione di tutto il corpo)
Musculatura del tronco, particolarmente addome e schiena
1. Posizione iniziale: posizione prona, tendere le ginocchia, innalzare le punte dei piedi, appoggiare avambracci/gomiti sul pavimento
2. Tirare l'ombelico in direzione della colonna vertebrale, distendere l'addome. Tendere contemporaneamente le braccia in avanti e sollevare le gambe.
3. Mantener la posizione per circa 10-20 secondi.
Indicazione: Naso e sguardo sempre rivolto verso il pavimento. Non incavare la schiena. **Variazione:** Sollevare separatamente braccia o gambe e allenare alternando.



Leg-lift lying (sollevamento gamba in posizione laterale)
Musculatura delle gambe, in particolare cosce e sedere
1. Posizione iniziale: Posizione laterale sul Fit-Dome Pro, avambraccio poggiato ad angolo retto sul pavimento, l'altro braccio sorretto. Le gambe tese l'una sull'altra, punte dei piedi ritirate.
2. Sollevare lentamente la gamba anteriore 20-30 cm e riabbassarla.
3. Cambiare il lato e ripetere l'esercizio.
Indicazione: Gambe e torso formano nella posizione iniziale un linea. Tenere la schiena diritta. Non piegare il bacino in avanti o indietro.



Push-up (flessioni sulle braccia)
Musculatura della braccia, specialmente avambraccio.
1. Poggiare Fit-Dome Pro con la parte arrotondata sul pavimento.
2. Posizione iniziale: Inginocchiati davanti al Fit-Dome Pro. Le mani circondano il bordo della piattaforma. Polsi al di sotto delle spalle, gomiti allungati, gambe tese, abbassare le punte dei piedi. Il peso si trova sulle punte dei piedi.
3. Piegarle lentamente le braccia, abbassare il torso. Tenere per poco.
Indicazione: Gambe e torso formano nella posizione iniziale un linea. Fare attenzione che la schiena sia eretta. Tenere Fit-Dome Pro in modo stabile al centro.



The natural way of Sweden

Optional accessory: tubes for a great variety of exercises including exercise poster.

Optioneel verkrijgbaar: tubes voor bijkomende oefeningen, inclusief extra oefeningposter.



SISSEL® FIT-DOME PRO

Please ensure a secure, skid-proof position of your SISSEL® Fit-Dome Pro prior to exercising. All exercises should be done in 3 sets with 10 to 15 repetitions. Exercises should be carried out only with shoes or bare feet, not with socks.

Voordat je begint, zorg je ervoor dat de SISSEL® Fit-Dome Pro niet kan wegglijden. Voer alle oefeningen best uit in reeksen van 3 keer 10 à 15 herhalingen. Je mag de oefeningen met schoenen of op blote voeten doen, maar niet op sokken.



Warm Up
Loosening and warming of muscles
1. Step on Fit-Dome Pro
2. Stabilize
3. Slowly start marching

Warm-up (Opwarmen)
Losmaken en opwarmen van je spieren
1. Ga op de Fit-Dome Pro staan.
2. Zorg ervoor dat je stabiel staat.
3. Begin langzaam te wandelen.



Balancing (shifting of weight)
Balance, coordination, leg muscles
1. Starting position: Find a stable position on top of the Fit-Dome Pro.
2. Slowly shift weight from toes to heels and back, repeat.
Note: Keep torso stable and upright.

Balancing (Je gewicht verplaatsen)
Evenwicht, coördinatie, beenspieren
1. Zorg ervoor dat je stabiel staat op de Fit-Dome Pro.
2. Verplaats je gewicht langzaam. Beweeg je gewicht van je tenen naar je hielen en terug.
Tip: Hou je romp stabiel.



Leg lift while standing
Balance, coordination, leg muscles, especially thighs and buttocks
1. Starting position: Find a stable position on top of the Fit-Dome Pro.
2. Shift weight to one leg, raise arms (shoulder height) to the outside for support.
3. Spread and extend other leg to the outside and lower again.
4. Change legs and repeat.
Note: Keep torso upright.

Leg-lift standing (Staan je been heffen)
Evenwicht, coördinatie, beenspieren, vooral bovenbenen en billen
1. Zorg ervoor dat je stabiel staat op de Fit-Dome Pro.
2. Verplaats je gewicht naar één been. Spreid je armen op schouderhoogte als ondersteuning.
3. Strek je andere been opzij en zet het terug neer.
4. Wissel elk been af en herhaal de oefening.
Tip: Let erop dat je bovenlichaam recht blijft.



Squats with arms outstretched
Leg muscles, especially front of thighs
1. Center on Fit-Dome Pro, keep weight on heels.
2. Slowly lower buttocks and at the same time move arms (at shoulder height) to the front.
3. Keep low position for a short time, raise and retract arms.
4. Repeat.
Note: Knees may not extend beyond toes. Keep back straight.

Squats met gestrekte armen (Je knieën buigen)
Beenspieren, vooral voorste dijbeen
1. Ga met je voeten schouderbreed in het midden op de Fit-Dome Pro staan. Plaats je gewicht op je hielen.
2. Breng je onderrug en billen langzaam naar achteren. Strek tegelijkertijd je armen op schouderhoogte naar voren.
3. Hou die gebukte houding even aan. Kom dan weer omhoog en breng je armen naast je lichaam.
4. Herhaal de oefening.
Tip: Breng je knieën niet voorbij je tenen. Let erop dat je een rechte rug hebt.



Upper back (raising and rotation)
Back muscles
1. Start in a prone position on the Fit-Dome Pro. Knees are slightly bent and rest on the floor.
2. When exhaling, slightly raise upper body (straight back, hands loosely at the back of the head, elbows point up) and simultaneously turn sideways. Keep this position briefly, inhale, lower upper body.
3. Change sides, repeat.

Upper back lift (Optillen van je bovenlichaam met rotatie)
Rugspieren
1. Ga op je buik op de Fit-Dome Pro liggen. Je knieën zijn gebogen en rusten op de vloer, en je tenen zijn gestrekt.
2. Wanneer je uitademt, hef je je bovenlichaam een beetje op (rug recht, handen losjes op het achterhoofd, ellebogen wijzen naar boven). Draai tegelijkertijd opzij, en hou die houding even aan. Adem in en laat je bovenlichaam zakken.
3. Wissel van kant en herhaal de oefening.



Body Tension
Core muscles, especially abdomen and back
1. Start in a prone position, stretch knees, toes touch the floor, propped on lower arms and elbows.
2. Pull belly button towards lumbar spine, tense abdomen, at the same time stretch arms forward and raise legs.
3. Hold position for 10 - 20 sec.
Note: Look at the floor, nose down. Avoid a hollow back. **Variation:** Lift arms and legs separately and exercise alternately.

Body tension (Lichaamsspanning)
Rompspieren, vooral buik en rug
1. Ga op je buik liggen met gestrekte knieën. Strek je tenen, je onderarmen/ellebogen rusten op de grond.
2. Probeer je navel in de richting van je wervelkolom te duwen en span je buik op. Strek tegelijkertijd je armen en benen uit.
3. Hou deze houding ongeveer 10-20 seconden aan.
Tip: Richt je neus en ogen naar de grond. Maak geen holle rug. Een andere mogelijkheid: strek je armen en benen apart en train afwisselend.



Leg lift lying (lateral)
Leg muscles, especially, thighs and buttocks
1. Start with lateral position on the Fit-Dome Pro. Lower arm rests on floor at a right angle. Other arm rests on Fit-Dome Pro. Legs are outstretched and parallel, toes are pulled up.
2. Slowly raise upper leg 20-30 cm, lower again.
3. Change sides and repeat exercise.
Note: Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight. Pelvis may not tilt forward to backward.

Leg-lift lying (Liggend je been heffen)
Beenspieren, vooral dijbenen en billen
1. Ga zijwaarts op de Fit-Dome Pro liggen. Je onderarm ligt loodrecht op de grond. Steun op je andere arm. Je benen liggen gestrekt op elkaar, en je tenen zijn gestrekt.
2. Til langzaam je bovenste been 20-30 cm op en leg het terug neer.
3. Wissel van kant en herhaal de oefening.
Tip: Je benen en bovenlichaam vormen in de beginhouding één lijn. Hou je rug recht. Kantel je bekken niet naar voren of naar achteren.



Push-up
Arm muscles, especially upper arm
1. Place the half dome on the floor.
2. Start by kneeling in front of Fit-Dome Pro. Hands hold the edge of the bottom. Wrists are below shoulders, elbows are outstretched, stretch legs, toes on floor, weight rests on toes.
3. Slowly bend arms, lower upper body. Hold this briefly.
Note: Legs and upper body are in alignment when starting. Keep back straight, keep Fit-Dome Pro centered and stable.

Push-up (Pompen)
Armspieren, vooral bovenarmen
1. Leg de Fit-Dome Pro met de ronde kant op de grond.
2. Ga op je knieën zitten voor de Fit-Dome Pro. Neem het platform aan beide kanten vast. Je polsen zijn ter hoogte van je schouders. Je ellebogen, benen en tenen zijn gestrekt.
3. Buig langzaam je armen, en laat je bovenlichaam zakken. Hou dit even vol.
Tip: Je benen en bovenlichaam vormen in de beginhouding één lijn. Let erop dat je rug recht blijft. Hou de Fit-Dome Pro stabiel in het midden.