

5



Obere Rücken- und Gesässmuskulatur

Bauchlage. Beide Fussspitzen sind aufgestellt. Doppelt gelegter SISSEL® Fit-Tube mit gestreckten Armen nach vorne halten. Oberkörper und Arme anheben und den SISSEL® Fit-Tube hinter dem Kopf auseinanderziehen. Während der Übung Blick nach unten, langer Nacken.

Upper back and buttock muscles

Abdominal position. Both toes are set up. Double-layered SISSEL® Fit-Tube with stretched arms to the front. Lift the upper body and arms and pull the SISSEL® Fit-Tube apart behind the head. During the exercise look down, long neck

Muscles du haut du dos et des fesses

Position abdominale. Les deux orteils sont montés. SISSEL® Fit-Tube à double couche avec bras tendus à l'avant. Levez le haut du corps et les bras et retirez le SISSEL® Fit-Tube derrière la tête. Pendant l'exercice, regardez vers le bas, long cou.

Bovenste rug en billen spieren

Abdominale positie. Beide tenen zijn opgezet. Dubbellaagse SISSEL® Fit-Tube buis met uitgerekte armen naar voren. Til het bovenlichaam en de armen op en trek de SISSEL® Fit-Tube uit elkaar achter het hoofd. Tijdens de oefening kijken naar beneden, lange nek.

Músculos de la parte superior de la espalda y las nalgas

Posición abdominal. Ambos dedos del pie están listos. Doble capa SISSEL® Fit-Tube de ajuste con brazos estirados hacia la parte delantera. Levante la parte superior del cuerpo y los brazos y tire del SISSEL® Fit-Tube aparte detrás de la cabeza. Durante el ejercicio mira hacia abajo, cuello largo.

Muscoli della parte superiore della schiena e delle natiche

Posizione addominale. Entrambe le dita sono sistemate. Doppio strato SISSEL® Fit-Tube con braccia allungate sul davanti. Sollevare la parte superiore del corpo e le braccia e tirare il SISSEL® Fit-Tube a parte dietro la testa. Durante l'esercizio guarda giù, collo lungo.

Övre rygg och skinkor muskler

Bukposition. Båda tårna är uppgjorda. Dubbelskiktad SISSEL® Fit-Tube med sträckta armar framtill. Lyft överkroppen och armarna och dra isär SISSEL® Fit-Tube bakom huvudet. Under övningen titta ner, lång hals.

등 상부근 및 둔부근

배를 대고 엎드린다. 양발 끝을 세운다. 양팔을 앞으로 뻗어 SISSEL Fit-Tube를 두 겹으로 겹쳐 잡는다. 상체와 팔을 들어 올리고 SISSEL Fit-Tube를 머리 뒤쪽으로 당긴다. 동작하는 동안 시선은 바닥을 응시하며, 목을 길게 늘여준다.

6



Untere Rücken- und Gesässmuskulatur

Rückenlage. Beide Beine sind aufgestellt, Fussspitzen hochgezogen. Doppelt gelegter SISSEL® Fit-Tube über das Becken führen. Arme gestreckt neben dem Körper. Becken langsam anheben (Hohlkreuz vermeiden!) und wieder absenken. Arme bleiben dabei fest am Boden liegen.

Low back and buttock muscles

Supine position. Both legs are set up, toe tips are pulled up. Double-layered SISSEL® Fit-Tube over the pelvis. Arms stretched beside the body. Slowly lift the pelvis (avoid hollow cross!) and lower again. Arms remain firmly on the ground.

Muscles du bas du dos et des fesses

Position supine. Les deux jambes sont fixées, les bouts d'orteils sont retirés. SISSEL® Fit-Tube à double couche au-dessus du bassin. Les bras tendus à côté du corps. Soulevez lentement le bassin (évitiez la croix creusée!) et descendez à nouveau. Les bras restent fermement sur le terrain.

Onderrug en billen spieren

Achterwaartse positie. Beide benen zijn opgezet, de teen foaien worden omhoog getrokken. Dubbellaagse SISSEL® Fit-Tube over het bekken. Armen gestrekt naast het lichaam. Til het bekken langzaam op (vermijd hol kruis!) en laat het weer zakken. De armen blijven stevig op de grond liggen.

Musculaturas de la espalda y las nalgas

Posición supina. Ambas piernas están montadas, las puntas de los pies se levantan. Doble capa SISSEL® Fit-Tube de ajuste sobre la pelvis. Brazos extendidos junto al cuerpo. Levanta lentamente la pelvis (evita la cruz hueca!) y vuelve a bajar. Las armas permanecen firmemente en el suelo.

Muscoli della parte bassa della schiena e delle natiche

Posizione supina. Entrambe le gambe sono sistemate, le punte dei piedi sono tirate su. Doppio strato SISSEL® Fit-Tube sopra il bacino. Braccia distese accanto al corpo. Sollevare lentamente il bacino (evitare la croce cavata!) e scendere di nuovo. Le braccia rimangono saldamente per terra.

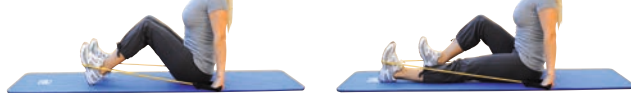
Nedre delen av ryggen och skinkorna muskler

Liggande position. Båda benen sätts upp, tåpetsarna dras upp. Dubbelskiktad SISSEL® Fit-Tube över bäckenet. Armarna sträckte sig bredvid kroppen. Lyft långsamt bäckenet (undvik ihåligt kors!) och sänk igen. Armarna sitter stadigt på marken.

요부근 및 둔부근

등을 대고 곧게 눕는다. 양 무릎을 세우고, 발끝을 당긴다. 두 겹으로 겹친 SISSEL Fit-Tube를 골반 위에 둔다. 양팔을 뻗은 채 몸통 옆에 둔다. 골반을 천천히 들어 올렸다 (허리가 움푹 들어가지 않도록 주의하십시오!) 다시 내린다. 동작 중 양팔은 바닥에 단단히 고정해 둔다.

7



Vordere Oberschenkelmuskulatur

Sitzend. Der Rücken ist gerade, beide Beine sind aufgestellt, Fussspitzen hochgezogen. SISSEL® Fit-Tube mittig um beide Füße legen, Hände greifen Schlaufen. Beide Hände stützen sich am Boden neben dem Körper auf Beckenhöhe ab. Beine abwechselnd gegen den Tube-Widerstand knapp über dem Boden strecken. Fussspitze bleibt dabei hochgezogen.

Front thigh muscles

Sitting. The back is straight, both legs are set up, toe tips are pulled up. SISSEL® Fit-Tube centered around both feet, hands grab loops. Both hands rest on the ground next to the body at pelvic height. Stretch legs alternately against the tube resistance just above the ground. The tip of the toe remains pulled up.

Muscles de la cuisse avant

Assieds-toi. Le dos est droit, les deux jambes sont montées, les orteils sont tirés. SISSEL® Fit-Tube centré autour des deux pieds, boucles de mains. Les deux mains reposent sur le sol à côté du corps à hauteur pelvienne. Les jambes s'étirent alternativement contre la résistance du tube juste au-dessus du sol. La pointe de l'orteil reste tirée.

Voorste dijspieren

Zit. De rug is recht, beide benen zijn opgezet, de teen foaien worden omhoog getrokken. SISSEL® Fit-Tube gecentreerd rond beide voeten, handen grijpen lussen. Beide handen rusten op de grond naast het lichaam op bekkenhoogte. Strek de benen afwisselend tegen de buisweerstand net boven de grond. De punt van de teen blijft omhoog getrokken.

Músculos del muslo delantero

Sesión. La espalda es recta, las dos piernas están montadas, las puntas de los dedos se levantan. SISSEL® Fit-Tube centrado alrededor de ambos pies, las manos agarran lazos. Ambas manos descansan en el suelo junto al cuerpo a la altura pélvica. Estirar las patas alternativamente contra la resistencia del tubo justo por encima del suelo. Se levantó la punta del dedo del pie.

Muscoli anteriori della coscia

Seduta. La schiena è dritta, entrambe le gambe sono impostate, le punte dei piedi sono tirate su. SISSEL® Fit-Tube centrato su entrambi i piedi, mani afferrare loop. Entrambe le mani poggiano sul terreno vicino al corpo all'altezza pelvica. Allungare le gambe alternativamente contro la resistenza del tubo appena sopra il suolo. La punta dell'alluce rimane tirata su.

Främre lårmuskulaturen

Sittande. Ryggen är rak, båda benen sätts upp, tåpetsarna dras upp. SISSEL® Fit-Tube centrerad runt båda fötterna, handgrip öglor. Båda händerna vilar på marken bredvid kroppen på bäckenhöjd. Sträck benen växelvis mot rörmotståndet precis ovanför marken. Spetsen på tån är dragen upp.

앞쪽 대퇴근

바닥에 앉는다. 등을 곧게 펴고, 양다리를 세운 다음 발끝을 당긴다. SISSEL Fit-Tube를 양발 가운데를 감고, 손으로 고리를 잡는다. 양손은 몸통 옆 골반 높이에 위치시킨 채 바닥에 편안히 둔다. 양발을 번갈아 바닥에서 아주 살짝 띄우며 튜브를 밀어 뺀다. 동작 중 발끝은 당겨진 상태를 유지한다.

8



Gesässmuskulatur

Stand. Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Standbein leicht gebeugt. Vorderer Fuss steht auf SISSEL® Fit-Tube, Hand der gleichen Seite greift Schlaufe. Oberarm und Ellenbogen liegt am Körper an. Zweite Schlaufe des SISSEL® Fit-Tube um Fuss oder Knöchel des hinteren Beins legen. Oberkörper aufrecht, Schultern nach hinten-unten absenken. Hinteres Bein gestreckt langsam nach hinten und wieder nach vorne führen. Den Fuss gestreckt lassen.

Buttock muscle

Standing position. Shift weight to the front leg, slightly bent leg. Front foot stands on SISSEL® Fit-Tube, hand of the same side grabs loop. Upper arm and elbow are attached to the body. Place the second loop of the SISSEL® Fit-Tube around the foot or ankle of the rear leg. Upper body upright, lower shoulders to the rear-bottom. Back leg stretched slowly to the back and forward again. Keep your foot stretched

Musculature des fesses

Position debout. Déplacer le poids sur la jambe avant, légèrement courbé. Le pied avant se tient sur SISSEL® Fit-Tube, la main de la même boucle latérale. Le haut du bras et le coude sont attachés au corps. Placer la deuxième boucle du SISSEL® Fit-Tube autour du pied ou de la cheville de la jambe arrière. Haut du corps droit, épaules inférieures à l'arrière du fond. La jambe arrière s'étire lentement vers le dos et vers l'avant. Gardez le pied tendu.

Billen spiermassa

Staande positie. Verschuif gewicht naar het voorste been, licht gebogen been. Voorste voet staat op SISSEL® Fit-Tube, hand van dezelfde kant grijpt lus. Bovenarm en elleboog zijn bevestigd aan het lichaam. Plaats de tweede lus van de SISSEL® Fit-Tube rond de voet of enkel van de achterpoot. Bovenlichaam rechtop, onderste schouders naar achteren. Het achterbeen strekte zich langzaam naar achteren en weer naar voren. Hou je voet gestrekt.

Nalgas musculatura

Posición de pie. Desplazar el peso a la pierna delantera, ligeramente doblada. Pie delantero en SISSEL® Fit-Tube, mano de la misma empuñadura lateral. La parte superior del brazo y el codo están unidos al cuerpo. Coloque el segundo bucle del SISSEL® Fit-Tube alrededor del pie o el tobillo de la pierna trasera. Parte superior del cuerpo erguido, hombros inferiores al fondo trasero. La pierna trasera se extendió lentamente hacia atrás y hacia adelante otra vez. Mantén el pie estrado.

Muscolatura delle natiche

Posizione eretta. Sposta il peso sulla gamba anteriore, leggermente piegata. Piedini anteriori su SISSEL® Fit-Tube, mano dello stesso lato afferra anello. La parte superiore del braccio e del gomito sono attaccati al corpo. Posizionare il secondo anello del SISSEL® Fit-Tube intorno al piede o alla caviglia della gamba posteriore. Parte superiore del corpo eretta, spalle inferiori al fondo posteriore. Gamba posteriore allungata lentamente verso la schiena e in avanti di nuovo. Tieni il piede allungato.

Skinkor muskulatur

Stående ställning. Flytta vikt till frambenet, något böjt ben. Framfoten står på SISSEL® Fit-Tube, handen på samma sida griper öglan. Överarmen och armbågen fästs på kroppen. Placera den andra öglan på SISSEL® Fit-Tube runt foten eller fotleden på bakbenet. Överkroppen upprätt, nedre axlarna längst bak. Ryggbenet sträckte sig långsamt bakåt och framåt igen. Håll din fot utsträckt.

둔부근

서서 진행한다. 무릎 중심을 앞쪽에 있는 다리로 이동시키고, 살짝 구부린다. 앞쪽 발을 SISSEL Fit-Tube 위에 두고, 같은 쪽 손으로 한쪽 고리를 잡는다. 상완과 팔꿈치를 몸통 옆에 붙인다. 다른 한쪽의 고리를 뒤에 놓여 있는 다리의 발 또는 발목에 끼운다. 상체를 세우고, 어깨를 후인 하강한다. 뒷다리를 천천히 뒤쪽으로 뺐었다 다시 앞으로 가지고 온다. 이때 발은 당겨진 상태여야 한다.



SISSEL® FIT-TUBE



- Einfache Übungen für den ganzen Körper
- Simple exercises for the whole body
- Des exercices faciles pour tout le corps
- Eenvoudige oefeningen voor het hele lichaam
- Ejercicios sencillos para todo el cuerpo
- Esercizi semplici per tutto il corpo!
- Enkla övningar för hela kroppen!
- 간단한 전신운동!

- | | | | |
|---|---|--|--|
| leicht / léger
easy / licht
ligero / leggera
lätt / 약함 | mittel / oyen
medium / middel
medio / media
medel / 보통 | stark / fort
strong / dik
fuerte / forte
stark / 강함 | extra-stark / extra fort
extra strong / extra dik
extra fuerte / extra forte
mycket stark / 아주 강함 |
|---|---|--|--|

1



Oberarm: Bizeps

Stand. Gewicht auf das vordere Bein verlagern, beide Knie leicht gebeugt. Vorderer Fuss steht auf SISSEL® Fit-Tube, Hände greifen Schlaufen. Oberarme und Ellenbogen liegen am Körper an. Oberkörper aufrecht, Schultern nach hinten-unten absenken. Abwechselnd langsames Beugen und Strecken der Ellenbogen.

Upper arm: Biceps

Standing Position. Shift weight to the front leg, both knees slightly bent. Front foot stands on SISSEL® Fit-Tube, hands grab loops. Upper arms and elbows are attached to the body. Upper body upright, lower shoulders to the rear-bottom. Alternately slow bending and stretching the elbows.

Bras supérieur: Biceps

Position debout. Déplacez le poids sur la jambe avant, les deux genoux légèrement courbés. Le pied avant se tient sur le SISSEL® Fit-Tube, les boucles de prise des mains. Les bras supérieurs et les coudes sont attachés au corps. Haut du corps droit, épaules inférieures à l'arrière du fond. Alternant lente flexion et étirage des coudes.

Bovenarm: biceps

Staande positie. Verschuif gewicht naar het voorste been, beide knieën licht gebogen. Voorste voet staat op SISSEL® Fit-Tube, handen grijpen lussen. Bovenarmen en ellebogen zijn aan het lichaam bevestigd. Bovenlichaam rechtop, onderste schouders naar achteren. Afwisselend langzaam buigen en strekken van de ellebogen.

Parte superior del brazo: Bíceps

Posición de pie. Desplazar el peso a la pierna delantera, ambas rodillas ligeramente dobladas. El pie delantero está en el SISSEL® Fit-Tube, las manos agarran lazos. La parte superior de los brazos y los codos están unidos al cuerpo. Parte superior del cuerpo erguido, hombros inferiores al fondo trasero. Alternativamente lento doblar y estirar los codos.

Parte superiore del braccio: Bicipiti

Posizione eretta. Sposta il peso sulla gamba anteriore, entrambe le ginocchia leggermente piegate. Piedini anteriori su SISSEL® Fit-Tube, mani afferrare passanti. Le braccia e i gomiti superiori sono attaccati al corpo. Parte superiore del corpo eretta, spalle inferiori al fondo posteriore. Curvatura alternata e allungamento dei gomiti.

Överarmen: Biceps

Stående ställning. Skifta vikt till frambenet, båda knäna lätt böjda. Framfoten står på SISSEL® Fit-Tube, handgrip öglor. Överarmarna och armbågarna fästs på kroppen. Överkroppen upprätt, nedre axlarna längst bak. Växelvís långsam böjning och sträckning armbågarna.

상완: 이두근

서서 진행한다. 무릎 중심을 앞쪽에 있는 다리에 두고, 양 무릎을 가볍게 구부린다. 앞쪽 발을 SISSEL Fit-Tube 위에 두고, 양손으로 고리를 잡는다. 상완과 팔꿈치를 몸통 옆에 붙인다. 상체를 세우고, 어깨를 후 인 하강한다. 팔꿈치를 번갈아 가며 천천히 구부렸다 늘려준다.

2



Oberarm: Trizeps

Stand. Gewicht auf das vordere Bein verlagern, beide Knie leicht gebeugt. Vorderer Fuss steht auf SISSEL® Fit-Tube, Hände greifen Schlaufen. Arme lang, im Ellenbogen leicht gebeugt, neben dem Körper. Oberkörper aufrecht, Schultern nach hinten-unten absenken. Abwechselnd die Arme nach hinten und wieder nach vorne führen.

Upper arm: Triceps

Standing position. Shift weight to the front leg, both knees slightly bent. Front foot stands on SISSEL® Fit-Tube, hands grab loops. Arms long, slightly bent in the elbow, next to the body. Upper body upright, lower shoulders to the rear-bottom. Alternately lead the arms backwards and forwards again.

Bras supérieur: Triceps

Position debout. Déplacez le poids sur la jambe avant, les deux genoux légèrement courbés. Le pied avant se tient sur le SISSEL® Fit-Tube, les boucles de prise des mains. Bras longs, légèrement courbés dans le coude, à côté du corps. Haut du corps droit, épaules inférieures à l'arrière du fond. Tournez alternativement les bras vers l'arrière et vers l'avant.

Bovenarm: triceps

Staande positie. Verschuif gewicht naar het voorste been, beide knieën licht gebogen. Voorste voet staat op SISSEL® Fit-Tube, handen grijpen lussen. Armen lang, licht gebogen in de elleboog, naast het lichaam. Bovenlichaam rechtop, onderste schouders naar achteren. Leid de armen afwisselend naar achteren en naar voren.

Parte superior del brazo: Tríceps

Posición de pie. Desplazar el peso a la pierna delantera, ambas rodillas ligeramente dobladas. El pie delantero está en el SISSEL® Fit-Tube, las manos agarran lazos. Brazos largos, ligeramente doblados en el codo, junto al cuerpo. Parte superior del cuerpo erguido, hombros inferiores al fondo trasero. Dirigir alternativamente los brazos hacia atrás y hacia adelante otra vez.

Braccio superiore: Tricipiti

Posizione eretta. Sposta il peso sulla gamba anteriore, entrambe le ginocchia leggermente piegate. Piede anteriore poggia su SISSEL® Fit-Tube, mani afferrare anelli. Braccia lunghe, leggermente piegate nel gomito, accanto al corpo. Parte superiore del corpo eretta, spalle inferiori al fondo posteriore. Condurre alternativamente le braccia indietro e avanti di nuovo.

Överarmen: Triceps

Stående ställning. Skifta vikt till frambenet, båda knäna lätt böjda. Framfoten står på SISSEL® Fit-Tube, handgrip öglor. Armar långa, lätt böjda i armbågen, bredvid kroppen. Överkroppen upprätt, nedre axlarna längst bak. Led omväxlande armarna bakåt och framåt igen.

상완: 삼두근

서서 진행한다. 무릎 중심을 앞쪽에 있는 다리에 두고, 양 무릎을 가볍게 구부린다. 앞쪽 발을 SISSEL Fit-Tube 위에 두고, 양손으로 고리를 잡는다. 양팔을 길게 뻗고, 팔꿈치를 약간 구부린 상태로 몸통 옆에 둔다. 상체를 세우고, 어깨를 후인 하강한다. 번갈아 가며 뒤쪽으로 움직였다가 다시 앞쪽으로 움직인다.

3



Gerade Bauchmuskulatur

Rückenlage. Beide Beine sind aufgestellt, Fußspitzen hochgezogen. SISSEL® Fit-Tube liegt leicht gespannt unter den Schulterblättern. Hände greifen Schlaufen, die Arme gestreckt nach oben. Unter Ausatmung Kopf und Oberkörper etwas anheben, die gestreckten Arme gerade in Richtung der Knie führen. Mit der Einatmung wieder zurückgehen.

Straight abdominal muscles

Standing position. Both legs are set up, toe tips are pulled up. SISSEL® Fit-Tube lies slightly stretched under the shoulder blades. Hands grab loops, arms stretched up. Lift the head and upper body slightly under exhalation, the stretched arms lead straight towards the knees. Go back with the inhalation.

Muscles abdominaux droits

Position supine. Les deux jambes sont fixées, les bouts d'orteils sont retirés. SISSEL® Fit-Tube est légèrement étiré sous les épaules. Les mains attrapent des boucles, les bras tendus. Soulevez la tête et le haut du corps légèrement sous l'exhalation, les bras tendus mènent droit vers les genoux. Retournez avec l'inhalation

Rechte buikspieren

Achterwaartse positie. Beide benen zijn opgezet, de teen foaien worden omhoog getrokken. SISSEL® Fit-Tube ligt iets uitgerekt onder de schouderbladen. Handen grijpen lussen, armen uitgestrekt. Til het hoofd en bovenlichaam iets onder uitademing, de gestrekte armen leiden rechtstreeks naar de knieën. Ga terug met de inademing.

Músculos rectos abdominales

Posición supina. Ambas piernas están montadas, las puntas de los pies se levantan. SISSEL® Fit-Tube se encuentra ligeramente estirado bajo los omóplatos. Las manos agarran lazos, los brazos estirados. Levante la cabeza y la parte superior del cuerpo ligeramente bajo la exhalación, los brazos estirados conducen directamente hacia las rodillas. Vuelve con la inhalación.

Muscoli addominali dritti

Posizione supina. Entrambe le gambe sono sistemate, le punte dei piedi sono tirate su. SISSEL® Fit-Tube si trova leggermente allungato sotto le scapole. Mani afferrare cappi, braccia allungate. Sollevare la testa e la parte superiore del corpo leggermente sotto espirazione, le braccia tese portano dritto verso le ginocchia. Torna indietro con l'inhalazione.

Raka magmuskler

Liggande position. Båda benen sätts upp, tåspetsarna dras upp. SISSEL® Fit-Tube ligger något sträckt under skulderbladen. Händerna greppa öglor, armarna sträckta upp. Lyft huvudet och överkroppen något under utandning, de utsträckta armarna leder rakt mot knäna. Gå tillbaka med inhalationen.

복직근

등을 대고 곧게 눕는다. 양 무릎을 세우고, 발끝을 당긴다. SISSEL Fit-Tube는 약간 팽팽한 상태로 양견 갑골 아래 둔다. 양손으로 고리를 잡고, 팔을 위쪽으로 뻗는다. 숨을 내쉬며 머리와 상체를 살짝 들어 올리고, 뻗은 양팔은 무릎 쪽을 향해 곧게 움직인다. 숨을 들이쉬며 다시 돌아간다.

4



Seitliche Bauchmuskulatur

Rückenlage. Beide Beine sind aufgestellt, Fußspitzen hochgezogen. SISSEL® Fit-Tube liegt leicht gespannt unter den Schulterblättern. Die Hände greifen Schlaufen, die Arme gestreckt nach oben. Unter Ausatmung Kopf und Oberkörper etwas anheben, die gestreckten Arme seitlich in Richtung der Knie führen. Mit der Einatmung wieder zurückgehen. Links und Rechts abwechselnd.

Lateral abdominal muscles

Supine position. Both legs are set up, toe tips are pulled up. SISSEL® Fit-Tube lies slightly stretched under the shoulder blades. Hands grab loops, arms stretched up. Lift the head and upper body slightly under exhalation, the stretched arms lead sideways towards the knees. Go back with the inhalation. Left and right alternately.

Muscles abdominaux latéraux

Position supine. Les deux jambes sont fixées, les bouts d'orteils sont retirés. SISSEL® Fit-Tube est légèrement étiré sous les épaules. Les mains attrapent des boucles, les bras tendus. Soulevez la tête et le haut du corps légèrement sous l'exhalation, les bras tendus mènent latéralement vers les genoux. Retournez avec l'inhalation. À gauche et à droite alternativement.

Laterale buikspieren

Achterwaartse positie. Beide benen zijn opgezet, de teen foaien worden omhoog getrokken. SISSEL® Fit-Tube ligt iets uitgerekt onder de schouderbladen. Handen grijpen lussen, armen uitgestrekt. Til het hoofd en het bovenlichaam iets onder uitademing, de uitgerekte armen leiden zijwaarts naar de knieën. Ga terug met de inademing. Afwisselend links en rechts.

Músculos abdominales laterales

Posición supina. Ambas piernas están montadas, las puntas de los pies se levantan. SISSEL® Fit-Tube se encuentra ligeramente estirado bajo los omóplatos. Las manos agarran lazos, los brazos estirados. Levante la cabeza y la parte superior del cuerpo ligeramente bajo exhalación, los brazos estirados llevan hacia las rodillas. Vuelve con la inhalación. Izquierda y derecha alternativamente.

Muscoli addominali laterali

Posizione supina. Entrambe le gambe sono sistemate, le punte dei piedi sono alzate. SISSEL® Fit-Tube si trova leggermente allungato sotto le scapole. Le mani afferrano i passanti, le braccia allungate. Sollevare la testa e la parte superiore del corpo leggermente sotto espirazione, le braccia tese portano lateralmente verso le ginocchia. Torna indietro con l'inhalazione. A sinistra e a destra alternativamente.

Laterala magmuskler

Liggande position. Båda benen sätts upp, tåspetsarna dras upp. SISSEL® Fit-Tube ligger något sträckt under skulderbladen. Händerna greppa öglor, armarna sträckta upp. Lyft huvudet och överkroppen något under utandning, de utsträckta armarna leder i sidled mot knäna. Gå tillbaka med inhalationen. Vänster och höger växelvis.

측복근

등을 대고 곧게 눕는다. 양 무릎을 세우고, 발끝을 당긴다. SISSEL Fit-Tube는 약간 팽팽한 상태로 양견 갑골 아래 둔다. 양손으로 고리를 잡고, 팔을 위쪽으로 뻗는다. 숨을 내쉬며 머리와 상체를 살짝 들어 올리고, 뻗은 양팔은 무릎 쪽을 향해 측면으로 움직인다. 숨을 들이쉬며 다시 돌아간다. 좌우 번갈아 가며 실시한다.

Sicherheitshinweise

- Unversehrtheit des Produkts prüfen, kein beschädigtes Produkt anwenden.
- Produkt nicht in unmittelbarer Nähe von Hitzequellen anwenden, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Produkt fern von scharfen Gegenständen oder Kanten halten.
- Anwendung während Schwangerschaft sowie gesundheitlichen Beschwerden nach ärztlicher Rücksprache.
- Das Produkt ist kein Spielzeug und außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Erdrosselungsgefahr.

Precautionary instructions

- Check integrity of the product, do not use any damaged product.
- Do not apply product in the immediate vicinity of heat sources, protect from direct sunlight.
- Keep product away from sharp objects or edges.
- Use during pregnancy as well as health problems after medical consultation.
- The product shall not be kept outside the reach of children. Danger of strife.

Consignes de précaution

- Vérifier l'intégrité du produit, ne pas utiliser de produit endommagé.
- Ne pas appliquer le produit à proximité immédiate des sources de chaleur, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Tenir le produit à l'écart des objets ou des bords tranchants.
- Utilisation pendant la grossesse ainsi que des problèmes de santé après consultation médicale.
- Le produit ne doit pas être maintenu hors de la portée des enfants. Un danger de querelles.

Voorzorgsinstructies

- Controleer de integriteit van het product, gebruik geen beschadigd product.
- Gebruik geen product in de directe nabijheid van warmtebronnen, beschermen tegen direct zonlicht.
- Houd het product uit de buurt van scherpe voorwerpen of randen.
- Gebruik tijdens de zwangerschap evenals gezondheidsproblemen na medisch overleg.
- Het product mag niet buiten het bereik van kinderen worden gehouden. Gevaar van strijd.

Instrucciones de precaución

- Comprobar la integridad del producto, no utilizar ningún producto dañado.
- No aplicar el producto en las inmediaciones de las fuentes de calor, proteger de la luz solar directa.
- Mantener el producto lejos de objetos o bordes afilados.
- Uso durante el embarazo y problemas de salud después de la consulta médica.
- El producto no se mantendrá fuera del alcance de los niños. Peligro de contienda.

Istruzioni precauzionali

- Controllare l'integrità del prodotto, non utilizzare alcun prodotto danneggiato.
- Non applicare il prodotto nelle immediate vicinanze di fonti di calore, proteggere dalla luce solare diretta.
- Tenere il prodotto lontano da oggetti o bordi affilati.
- Utilizzare durante la gravidanza e problemi di salute dopo consultazione medica.
- Il prodotto non deve essere conservato al di fuori della portata dei bambini. Pericolo di litigi.

Anvisningar för försiktighet

- Kontrollera produktens integritet, använd inte någon skadad produkt.
- Applicera inte produkten i omedelbar närhet av värmeällor, skydda mot direkt solljus.
- Håll produkten borta från vassa föremål eller kanter.
- Användning under graviditet samt hälsoproblem efter medicinsk rådgivning.
- Produkten får inte förvaras utom räckhåll för barn. Faran för stridigheter.



SISSEL® GmbH · Bruchstrasse 48 · 67098 Bad Dürkheim · Germany

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich. Typesetting and printing errors excepted. Changes in color, material and construction possible.



BA 02_V3