



*The natural way of Sweden*

# SISSEL<sup>®</sup> SITFIT<sup>®</sup> | PLUS

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



# SISSEL® SITFIT®

**SISSEL® SITFIT® Plus**  
(Ø 37 cm)



**SISSEL® SITFIT®**  
(Ø 33 cm & Ø 36 cm)





*The natural way of Sweden*

1



2



3



4



# SISSEL® SITFIT®

A FORMA SEGURA E CONFORTÁVEL DE ALCANÇAR ACTIVAMENTE A MELHOR POSTURA SENTADA.

UMA ALTERNATIVA CONFORTÁVEL E SIMPLES À BOLA DE GINÁSTICA: ERGONÓMICA, DINÂMICA E PRÁTICA.

Pronto a usar - sem necessidade de encher.

O SISSEL® SITFIT® é uma almofada de assento portátil, cheia de ar, portanto não é apenas para sentar corretamente, mas também uma ferramenta para realizar exercícios em pé ou sentado numa posição supina, lateral ou inclinada, sentado ou em pé na posição supina, lateral ou propenso.

**1** - Em primeiro lugar, o SISSEL® SITFIT® é uma ferramenta para se sentar de forma dinâmica, colocada debaixo dos pés, a almofada instável permite-lhe fazer exercícios com as pernas em caso de sentar-se durante muito tempo.

**2** - A sessão dinâmica fortalece os músculos que suportam as costas e proporciona alívio à coluna vertebral.

proporcionando assim um alívio para a coluna vertebral. O SISSEL® SITFIT® oferece a alternativa certa para as pessoas que têm

actividades sentadas, uma alternativa a sentarem-se normalmente na sua cadeira de escritório ou em casa. Também pode ser utilizado para acalmar pessoas que se sentam durante longos períodos de tempo, por exemplo, na escola.

SISSEL® SITFIT® é antiderrapante e seguro e, por este motivo, é adequado para pessoas que não desejam utilizar uma bola para se sentarem por causa do seu tamanho ou instabilidade.

## **Indicações**

Dor nas costas devido a má postura (lombar, torácica ou cervical)

Dores de cabeça causadas por má postura

Desequilíbrio muscular do tronco

Prevenção de dores lombares causadas por sessões prolongadas



## **Contra-indicações**

Fracturas instáveis da coluna vertebral ou da pélvis

Abrir feridas

Qualquer desconforto para o qual o médico não recomende a utilização de uma almofada de ar

Sente-se no SISSEL® SITFIT® durante apenas alguns minutos no início para permitir que o seu corpo se habitue a ele. O tempo pode ser aumentado todos os dias em mais alguns minutos. Alterne o seu

com uma cadeira padrão e a cadeira dinâmica SISSEL® SITFIT®.

São possíveis exercícios para fortalecer os músculos das costas, pavimento pélvico, pernas e braços enquanto se está de pé, sentado, direito, lateral ou virado para baixo.

O SISSEL® SITFIT® pode ser ajustado individualmente com a ajuda da bomba (incluída com o SISSEL® SITFIT®).

com o SISSEL® SITFIT® Plus).

### **3 - A agulha da bomba permite-lhe**

injectar ou remover ar em qualquer altura. Basta enroscar a ponta da agulha na bomba e com cuidado picá-la cuidadosamente para dentro da válvula. Tenha o cuidado de evitar danos na membrana exterior do SISSEL® SITFIT®.

Esta operação é facilitada pelo repouso do joelho ou antebraço no SISSEL® SITFIT®, de modo a criar uma protuberância na área da válvula (isto evita o beliscão).

Agora insira a bomba e encha a almofada. Para esvaziar a almofada, basta inserir a ponta da agulha um pouco para dentro da válvula e mantê-la ligeiramente inclinada para o lado até que a quantidade de ar desejada tenha escapado.

### **4 - SISSEL® SITFIT® pode sentir um pouco de frio, dependendo da temperatura ambiente.**

Mas

após alguns minutos de utilização, atingirá a temperatura corporal. Pode desfrutar de um confortável

assento confortável com qualquer das coberturas de assento aveludadas disponíveis em várias cores.

O SISSEL® SITFIT® é fabricado na Alemanha. A espuma de PVC utilizada é isenta de ftalatos. O plastificante utilizado é CITROFOL® BII, um amaciador de PVC de alta qualidade à base de ácido cítrico, que é farmacológico e eco-toxicologicamente inofensivo, e também é utilizado na indústria alimentar. na indústria alimentar.



### **Nota**

Mantenha a almofada longe de arestas ou objectos pontiagudos ou afiados.

Evite exercícios demasiado difíceis ou experiências de alto risco.

O CITROFOL® BII é conhecida pela sua elevada tolerância à luz, no entanto, a fim de preservar o brilho do seu

Não exponha o SISSEL® SITFIT® durante longos períodos de tempo à luz solar directa, a fim de preservar o brilho da cor.

Limpar o SISSEL® SITFIT® com um pano húmido, pode limpá-lo com um produto de limpeza doméstico suave ou um desinfectante comum.

Resiste até 138 kg.

### **Importante, por favor note:**

SISSEL® SITFIT® é feito de CITROFOL® BII, um amaciador baseado num material renovável. CITROFOL® BII

é uma excelente alternativa para produtos que satisfazem elevadas exigências, ou seja, produtos em cujo fabrico é proibido ou não

produtos em que a utilização de amaciadores comuns (ftalatos) é proibida ou não é recomendada. Por este motivo, a

SISSEL® SITFIT® pode emitir um cheiro a vinagre ou a produto de limpeza à base de vinagre (em vez de um cheiro "químico").

em vez de um cheiro "químico"). Este cheiro desaparecerá completamente após alguns dias.

Não deixar o produto de forma alguma em contacto com superfícies envernizadas ou revestidas.

### **Âmbito do fornecimento**

Um dos seguintes produtos:

I SISSEL® SITFIT® Plus com bomba

I SISSEL® SITFIT® 36 cm

I SISSEL® SITFIT® 33 cm

Cartaz de exercício, manual do utilizador e caixa de protecção



*The natural way of sitting*

[www.sissel.com](http://www.sissel.com)



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.