

 **SPINEFITTER**
BACK IN BALANCE

**SPINEFITTER®
BY SISSEL®**

Sport & Fitness



It's all in your Back

Eine starke und stabile Rumpf- sowie Rückenmuskulatur ist essenziell für nahezu jede Bewegung und bildet das Fundament eines gesunden Körpers. Sie schützt die Wirbelsäule, unterstützt eine aufrechte Haltung und ermöglicht eine optimale Kraftübertragung – entscheidend für sportliche Leistung und alltägliche Bewegungen.

Besonders bei sportlichen Aktivitäten, die Muskeln und Gelenke stark beanspruchen, reduziert eine gut trainierte Tiefenmuskulatur das Verletzungsrisiko erheblich. Sie stabilisiert den Körper dynamisch, schützt vor Überlastungsschäden und verbessert gleichzeitig Koordination sowie Beweglichkeit.

Regelmäßiges, gezieltes Training der Rumpf- und Rückenmuskulatur fördert nicht nur eine gesunde Haltung, sondern steigert auch Deine Leistungsfähigkeit. Ein kräftiger, beweglicher Rücken ist der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit, höherer Belastbarkeit und nachhaltigem sportlichen Erfolg.

Die Antwort:
Der SPINEFITTER® by SISSEL®





Die Innovation für einen gesunden Rücken

Der SPINEFITTER by SISSEL ermöglicht dank seiner einzigartigen Form ein ganzheitliches Rumpf- und Rückentraining. Durch das Einsinken der Dornfortsätze, ergibt sich bereits in einfacher Rückenlage eine positive Wirkung auf das an die Wirbelsäule angrenzende Muskelgewebe. Die kleinen Wirbelgelenke können geöffnet und somit die Beweglichkeit verbessert werden. Die einfache Handhabung und schnell spürbare Wirkung machen den SPINEFITTER zu einem optimalen Multitool für das regelmäßige Training. Auf dem Sportplatz, im Studio oder zu Hause.

- 28 paarig angeordnete Bälle ermöglichen das Einsinken der Dornfortsätze
- Punktueller, tiefenwirksamer Druck hilft effektiv Verspannungen zu lösen
- Verbesserung der Beweglichkeit, aufrechtere Körperhaltung und Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Ideal für das propriozeptive und Gleichgewichtstraining
- Kräftigt die Tiefenmuskulatur



Leistung optimieren mit dem SPINEFITTER®

Durch eine gezielte Verbesserung der Beweglichkeit und Muskelkraft werden Bewegungsabläufe effizienter und kraftvoller, was die sportliche Leistung steigern kann. Sportler, die regelmäßig mit dem SPINEFITTER trainieren, erleben oft eine erhöhte Leistungsfähigkeit und eine schnellere Regeneration zwischen den Trainingseinheiten.

1 Mehr Leistung durch optimierte Körpermechanik

Eine korrekt ausgerichtete Wirbelsäule sorgt für eine bessere Koordination und effizientere Kraftübertragung. Der Sportler kann seine Bewegungen besser koordinieren und mit weniger Energieaufwand mehr Leistung erzielen. Dies ist besonders bei explosiven Bewegungen (z. B. Sprinten, Springen) von Bedeutung.

2 Verbesserung der Haltung und Stabilität

Der SPINEFITTER hilft Dir dabei, deine Haltung zu verbessern. Eine stabile Wirbelsäule ist die Grundlage für eine korrekte Körperhaltung und eine gleichmäßige Kraftübertragung während sportlicher Aktivitäten.

3 Verletzungs- prävention

Der SPINEFITTER kann durch gezielte Übungen dazu beitragen, muskuläre Dysbalancen zu korrigieren, die häufig zu Rücken- oder Nackenverletzungen führen. Dies erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Verletzungen und verbessert die Erholungsfähigkeit des Körpers.

4 Schnellere Regeneration

Eine stabilisierte Wirbelsäule und eine verbesserte Haltung können helfen, den Stress aus dem Körper zu nehmen und die Erholung zu beschleunigen. Der SPINEFITTER unterstützt die Regeneration, indem er Verspannungen löst und die Muskulatur auflockert.

Dein perfekter Trainingsbegleiter

- INTUITIV ...** Durch leichte Handhabung problemlos in jedes Training integrierbar.
- VIELSEITIG ...** Breite Palette an Übungen, für nahezu jede Sportart. Einsetzbar sowohl im Aufwärmprogramm als auch zur Unterstützung der Regeneration.
- FLEXIBEL ...** Einfache Integration in verschiedene Trainingsroutinen.
Ergänzendes Fitness-Tool für Mobilitäts- oder Kräftigungsübungen.
- SCHNELL ...** Übungen nehmen nur wenige Minuten in Anspruch.
Schnelle Ergebnisse – schon nach wenigen Tagen.
- HANDLICH ...** Kompaktes und leichtes Design – das Fitness-Tool kann jederzeit und überall genutzt werden.

Fitness und Kraftsport

In Disziplinen wie Gewichtheben oder CrossFit, die hohe Anforderungen an die Muskulatur stellen, kann der SPINEFITTER als ergänzendes Tool dienen. Er unterstützt die Lockerung der Muskulatur, fördert die Mobilität und trägt zur Vorbeugung von Verletzungen bei.



Ausdauersport

Obwohl Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen primär die kardiovaskuläre Fitness fördern, kann der SPINEFITTER unterstützend eingesetzt werden, um die Regeneration zu beschleunigen und Verspannungen nach intensiven Trainingseinheiten zu lösen.



Ballsport

Sportarten wie Fußball, Basketball oder Tennis erfordern oft schnelle Richtungswechsel und intensive Bewegungen, die die Rückenmuskulatur belasten können. Die Wirbelsäule mit dem SPINEFITTER dynamisch zu stabilisieren und so schnellere Richtungswechsel zu erlauben bereichert das Training. Balanceübungen für die Stabilisierung der Sprunggelenke verbessert die Beinachse und beugt Verletzungen vor.





Rückschlag- und Präzisionssportarten

Sportarten wie Golf, Tennis oder Badminton erfordern eine hohe Präzision und Flexibilität. Die richtige Ansteuerung der aktiven Muskelgruppen erlaubt die optimale Kraftentwicklung. Gute Rumpfmuskulatur, dynamisch stabile Schultergelenke und eine gut geführte Brustwirbelsäulen-Rotation sind essenziell. Der SPINEFITTER mobilisiert und sorgt gleichzeitig für ein gutes Zusammenspiel von Schulterblatt, Oberarm und Brustwirbelsäule. Flexibilität und Kraft in der richtigen Balance verbessert den Bewegungsablauf.





Back in Balance: Der SPINEFITTER® in der Rehabilitationsphase

Dank gezielter Übungen hilft der SPINEFITTER, Schmerzen im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich effektiv zu lindern. Deshalb kann das Trainingsgerät auch im Bereich der Rehabilitation und bei Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich angewendet werden. Verschiedene speziell entwickelte Übungen und Bewegungsabläufe können diese Wahrnehmung intensivieren und kanalisieren, so dass „Problemzonen“ gezielt angesprochen werden können.

Auch in der Physiotherapie wird der SPINEFITTER erfolgreich zur Behandlung zahlreicher Symptomaten des Bewegungsapparates eingesetzt. Kostenfreie Übungsvideos findest Du hier:



Bewegung aus Leidenschaft

Der SPINEFITTER by SISSEL und dessen Zubehör wurde von einem interdisziplinären Team aus Physiotherapeuten, ambitionierten Sportlern und Ingenieuren entwickelt, die eines verbindet: Die Freude an Bewegung. Effektstudien, die unter Beteiligung wissenschaftlicher Mitarbeiter der TU München durchgeführt wurden, unterstreichen die zahlreichen positiven Effekte, die der SPINEFITTER auf den Bewegungsapparat hat.

Back in Balance



Die Wirbelsäule im Fokus

Die paarig angeordneten Ballstrukturen ermöglichen ein Einsinken der Dornfortsätze und erzielen bereits bei einfachem Liegen auf dem Gerät einen positiven Effekt auf die entlang der Wirbelsäule verlaufende Muskulatur. Die kleinen Wirbelgelenke können geöffnet und weitere Strukturen im Körper mobilisiert werden.



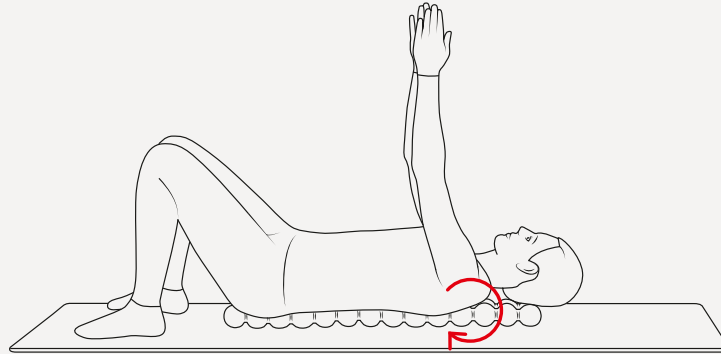
- Intensiver, tiefenwirksamer Druck über die gesamte Muskulatur entlang der Wirbelsäule
- Dornfortsätze der Wirbelsäule gleiten zwischen die Ballreihen

Übungsbeispiele

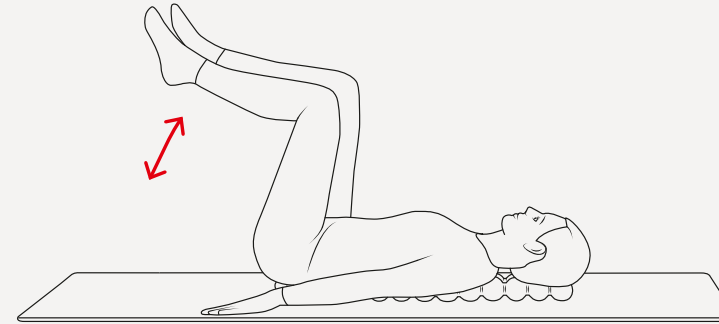
Scanne den QR-Code für weitere
Übungsbeispiele. Für noch mehr
Vielfalt in Deinem Training.



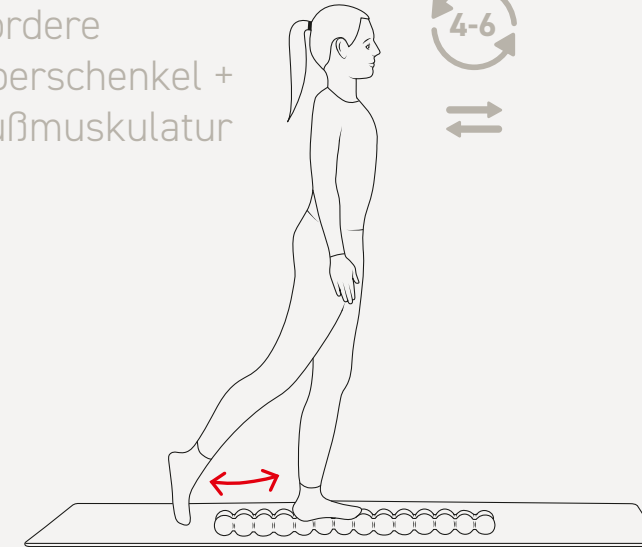
Oberer Rücken + Schultern  4-6



Bauchmuskeln  4-6



Vordere
Oberschenkel +
Fußmuskulatur  4-6

Das SPINEFITTER® by SISSEL® System

Ein innovatives, modulares System
mit vielen Anwendungsmöglichkeiten



Das SPINEFITTER by SISSEL System wurde von einem interdisziplinären Team aus Physiotherapeuten, Osteopathen und Pilates-Trainern entwickelt und kann durch innovative Erweiterungen zu einem vielseitigen System ergänzt werden. Zahlreiche Übungen können so zu einem effektiven und individuellen Trainingsprogramm kombiniert werden.

Entdecke das SPINEFITTER System und erfahre, warum dieses Multitool schnell zu einer professionellen Bereicherung in den Physiotherapiepraxen und der Selbstbehandlung zu Hause geworden ist.



Entdecke das SPINEFITTER® by SISSEL® System

SPINEFITTER by SISSEL Trigger Tool

Das aufsteckbare Modul bietet eine einfache Möglichkeit, Triggerpunkte und Verhärtungen entlang der Wirbelsäule selbständig und gezielt zu lösen und so zur Schmerzlinderung beizutragen. Tipp: Kann auch mit dem SPINEFITTER Mini kombiniert werden.



SPINEFITTER by SISSEL Extension Kit

Erweitert das Übungsspektrum und ist perfekt für Personen mit einer Körpergröße über 180 cm. Setze neue Reize mit dem Extension Kit und unterstütze bestimmte Körperbereiche, um Deine Selbstbehandlung noch gezielter zu optimieren.



SPINEFITTER by SISSEL Linum & Linum Pro

Die passgenaue SPINEFITTER-Auflage mit natürlicher Leinsamen-Füllung kann zur Wärmeanwendung auf dem SPINEFITTER verwendet werden. Das Linum spendet natürliche Wärme entlang der gesamten Wirbelsäule und ist ideal zur Entspannung und zur Lockerung der Muskulatur vor oder nach dem Training.



Vertrieb Deutschland/Österreich:

novacare GmbH

Bruchstraße 48 · 67098 Bad Dürkheim
Deutschland

Tel. +49 6322 9565-0

E-Mail info@novacare.de

sissel.de | spinefitter.com

Werde Teil der
SPINEFITTER-Community!



[spinefitter](#)



[SPINEFITTER by SISSEL](#)