



The natural way of Sweden

SISSEL[®] STEP-FIT[®]

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





SISSEL® STEP-FIT® - bring den Kieselsteinstrand ins Haus!

Barfußlaufen ist die einfachste und natürlichste Form der Fussreflexzonenstimulation. Laufen auf Kieselsteinen verstärkt dies noch; bei jedem Schritt werden Nervenpunkte angeregt und die Fußsohlen massiert.

Die Stimulierung der Fussreflexzonen durch Gehen auf dem SISSEL® STEP-FIT® hat regulierende Auswirkungen auf z.B. Verdauung, Schlafstörungen und Rückenbeschwerden.

SISSEL® STEP-FIT® bietet Barfußlaufen in optimierter Form – hygienisch, hautfreundlich und sicher!

Indikationen/Wirkung

- Kräftigung der Muskulatur (im gesamten Körper)
- fördert die Ganzkörperkoordination
- sensomotorisches Training z.B. nach Verletzungen des Muskel-Bandapparates von Fuss-, Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk
- propriozeptives Training nach Verletzungen/Operationen siehe oben
- Sensibilitätsschulung (auch im Parcours mit anderen Untergründen zu kombinieren)
- Training zur Sturzprophylaxe besonders in der Geriatrie zur Erhaltung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit
- Gleichgewichtstraining
- Anregung des Stoffwechsels
- wirkt durchblutungsfördernd
- Steigerung der Energie

Übungen im Rahmen einer Therapie, in der Rekonvaleszenz etc. sollten unter Aufsicht eines Therapeuten bzw. medizinischem Fachpersonal stattfinden.

Kontraindikationen

- offene Wunden
- mangelnde Compliance des Patienten

Anwenderkreis

Physiotherapie, Geriatrie, Ergotherapie, Reflexologie, für die Fussreflexzonen-Massage.

Anwendungsbeispiele

Integration im Parcours zur Anwendung im geriatrischen Bereich sowie in der Therapie von jüngeren Erwachsenen und Kindern. Empfohlen wird eine kombinierte Anwendung u.a. mit folgenden Produkten: SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Ball, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Spiky Dome und dem SISSEL® Balance Board.

Ziel

Die Schulung/Verbesserung der oben genannten Bereiche durch Herbeiführung verschiedener Untergründe und Schwierigkeitsgrad in der Therapie.

Hinweise

Die Nutzung erfolgt barfuß oder mit Anti-Rutschsocken (mit gummierter Unterseite).

Eine hervorragende Eigenschaft des Produktes ist die unebene Oberfläche. Bitte beachten Sie dies bei der Nutzung. Das hautfreundliche Material kann bei Gebrauch in feuchter Umgebung (Badezimmer, Dusche etc) unter Umständen rutschig werden bzw. selbst rutschen. Daher nicht auf feuchten Untergründen einsetzen.

Produkt besteht aus hautfreundlichem thermoplastischem Elastomer. Reinigung mit Seifenlauge und feuchtem Tuch.





SISSEL® STEP-FIT® - une plage de galets chez vous!

Marcher pieds nus est la méthode de réflexologie plantaire la plus simple et la plus naturelle. Chaque pas sur les galets, stimule les zones réflexe du pied et masse la voûte plantaire.

En marchant sur le STEP-FIT® vous stimulez vos zones réflexes plantaires. Cette stimulation agit sur les problèmes de digestion, de sommeil ou les douleurs dorsales.

Indications et effets

- renforcement musculaire (de tout le corps)
- stimulation physique générale
- travail moto-sensoriel ex. : rééducation post-traumatique musculaire et articulaire du pied, de la cheville, du genou et de la hanche
- travail de proprioception post traumatique ou post opératoire des mêmes régions mentionnées ci-dessus
- travail sensoriel (peut être combiné en parcours avec d'autres surfaces)
- travail de prévention des chutes surtout en gériatrie, entretien physique et exercices de motricité
- exercices d'équilibre
- stimulation du métabolisme
- stimulation de la circulation sanguine
- stimulation de la vitalité

Tout exercice de rééducation, ou de récupération, ect. doit être fait sous la surveillance de personnel médical.

Contre-indications

- plaies ouvertes
- patient à faible tonus musculaire

Milieu d'utilisation

physiothérapie, gériatrie, ergothérapie, réflexologie, massage des zones réflexes plantaires

Exemples d'utilisation

Peut être intégré à un parcours de motricité en milieu gériatrique ou infantile. Peut également être utilisé en combinaison avec les produits SISSEL® suivants: SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Ballons Sécurémax, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Balance Board, SISSEL® Balancefit, SISSEL® Spiky Dome.

Objectif

Éveil et amélioration des domaines mentionnés plus haut grâce à une thérapie innovante : moyens différents et niveaux de difficulté échelonnés.

Conseil d'utilisation

Pieds nus ou avec chaussettes anti-dérapantes (semelles plastifiées). Sa surface inégale confère au produit une excellente propriété et un avantage d'utilisation à ne pas négliger. Sa matière non agressive pour la peau peut cependant devenir glissante ou même faire glisser le tapis lui-même si utilisée en milieu humide (salle de bain, douche...)

Composition : Elastomère thermoplastique non agressif pour la peau.
Nettoyer avec un chiffon humide à l'eau tiède et savonneuse.





SISSEL® STEP-FIT® – Jouw eigen keienstrand

Op blote voeten wandelen is de eenvoudigste en natuurlijkste manier om de voetreflexpunten te stimuleren. Als je daarbij op keien wandelt, wordt dit nog versterkt, want elke stap stimuleert de zenuwpunten en masseert de voetzolen.

Wandelen op de SISSEL® STEP-FIT® stimuleert de reflexpunten en heeft een regulerende werking op de spijsvertering, slaapstoornissen en rugklachten.

Met SISSEL® STEP-FIT® is op blote voeten lopen een optimale ervaring – hygiënisch, huidvriendelijk en veilig!

Indicaties/effect van de STEP-FIT®

- versterkt de spieren
- verbetert de lichaamscoördinatie
- vergroot de mobiliteit
- sensomotoriektraining, bijvoorbeeld na blessures of operaties aan spieren/pezen van de voet, enkel, knie of heup
- proprioceptietraining na blessures of operaties (zie boven)
- gevoeligheidstraining (in combinatie met andere ondergronden)
- valpreventieoefeningen, vooral in de geriatrie, om de lichaamsconditie en -prestaties te behouden
- evenwichtsoefeningen
- stimuleert de stofwisseling
- verbetert de bloedsomloop
- verhoogt de energie en het welbevinden

Alle oefeningen in het kader van een therapie of tijdens een herstelperiode moet je uitvoeren onder toezicht van een therapeut of medisch personeel.

Contra-indicaties

- open wonden
- Gebrek aan compliance bij patiënt

Toepassingsgebieden

Fysiotherapie, geriatrie, ergotherapie, reflexologie, voetmassage.

Toepassingsvoorbeelden

Opname in een trainingparcours in de geriatrie of in een therapie voor tieners en kinderen. Zeer effectief in combinatie met bijvoorbeeld deze producten: SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Balls, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Spiky Domes en SISSEL® Balance Board.

Het is de bedoeling dat je in bovenvermelde gebieden traint en vooruitgang boekt door tijdens een therapie diverse ondergronden en intensiteitsniveaus toe te passen.

Opmerking

Blootvoets gebruiken of met antislipsokken (zool met rubbernoppen)

Een bijzonder productkenmerk is het ongelijke oppervlak. Denk daaraan tijdens het gebruik. Het huidvriendelijke materiaal kan glibberig worden of zelf wegglijden wanneer het in een vochtige omgeving (badkamer, douche enz.) wordt gebruikt. Gebruik het daarom niet op een natte ondergrond!

Het product bestaat uit huidvriendelijk TPE
Schoonmaken met zeepsop en een vochtige doek





SISSEL® STEP-FIT® – your private pebble beach

Walking barefoot is the simplest and most natural way of foot reflex point stimulation. Walking on pebbles increases this even more, every step stimulates neural points and massages the soles.

The stimulation of the reflex points by walking on the SISSEL® STEP-FIT® has a regulating effect on digestion, sleep disorders and back ailments.

SISSEL® STEP-FIT® provides an enhanced barefoot experience – hygienic, skin-friendly and safe!

Indications/effect

- strengthening of body musculature
- Enhances whole body coordination
- Increase of mobility
- Sensorimotor training, for example after injuries/surgeries of muscles/ligaments of foot, ankle, knee and hip joint.
- Proprioceptive exercising after injuries/surgeries, see above
- Sensibility training (in combination with other surfaces)
- Exercises for fall prevention especially in geriatrics to maintain the bodily fitness and performance.
- Balance training
- Stimulation of metabolism
- Enhances blood circulation
- Increase in energy and well-being

All exercises which are part of a therapy, or done during convalescence etc, should be carried out under the supervision of a therapist or medical personnel.

Contra-indications

- open wounds
- lacking compliance of patient

Areas of application

Physical therapy, geriatrics, ergo-therapy, reflexology, for foot massage.

Application examples

Integration into a training parcours to be used in geriatrics, as well as in a therapy of young adults and children. Very effective in a combined application with these products: SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Balls, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Spiky Domes and the SISSEL® Balance Board.

Objective

Training and improvement of the areas listed above by creating various surfaces and intensity levels during a therapy.

Note

Use it barefoot or with anti-slip socks (with rubberized bottom)

A distinguished product feature is its uneven surface. Please consider this during use. The skin-friendly material might become slippery when used in a moist environment (bathroom, shower, etc) or slide. Do not use on wet surfaces!

Product consists of skin-friendly thermoplastic elastomer
Clean with soap suds and moist towel.





SISSEL® STEP-FIT® – el guijarro de la playa en la comodidad de tu casa

Caminar descalzo es la manera más simple y natural de estimular los puntos de reflejo del pie. Caminar sobre guijarro lo intensifica aun más, a cada paso los puntos nerviosos son estimulados otorgando al mismo tiempo un masaje a la planta del pie.

La estimulación de los puntos de reflejo a través del SISSEL® STEP-FIT® tiene un efecto regulador en la digestión, perturbaciones en el sueño y molestias en la espalda.

Es una experiencia singular caminar descalzo con el SISSEL® STEP-FIT® - ¡higiénico, agradable para la piel y seguro!

Indicaciones/efectos del SISSEL® STEP-FIT®

- fortalece la musculatura (de todo el cuerpo)
- favorece la coordinación de todo el cuerpo
- aumenta la movilidad
- entrenamiento sensoriomotor, por ejemplo, después de una lesión/cirugías en los músculos/ligamentos del pie, rodilla, tobillo y cadera.
- ejercicios propioceptivos después de lesiones/cirugías ver arriba
- entrenamiento de la sensibilidad (en combinación con otras superficies)
- ejercicios para prevenir caídas sobre todo en la geriatría con el fin de mantener el buen estado y el rendimiento físico.
- entrenamiento del equilibrio
- estimulación del metabolismo
- fomenta la circulación
- aumenta la energía y el bien estar físico

Todos los ejercicios que sean parte de la terapia o sean llevados a cabo durante la convalecencia, etc., deberán de ser ejecutados bajo la supervisión de personal médico o de un terapeuta.

Contraindicaciones

- heridas abiertas
- Falta de cooperación de parte del paciente

Áreas de aplicación

Terapia física, geriatría, ergoterapia, reflexología para dar masaje al pie.

Ejemplos de áreas de aplicación

En un entrenamiento parcours, para ser usado tanto en la geriatría como en la terapia de gente joven adulta y niños. Es recomendado combinar su uso con los siguientes productos: SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Balls, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Spiky Domes y el SISSEL® Balance Board.

El objetivo es un entrenamiento y mejoramiento de las áreas mencionadas arriba, creando diferentes superficies y niveles de intensidad durante la terapia.

Nota

Uselo descalzo o con calcetines antiderrapantes (capa de caucho en la planta del pie). Una característica sobresaliente de este producto es su superficie dispereja. Por favor tome esto en cuenta al usarlo. El material agradable a la piel puede volverse resbaladizo si lo usa en un ambiente húmedo (sala de baño, regadera, etc.) o deslizarse. ¡No lo use en superficies húmedas!

Producto hecho de elastómero termoplástico agradable para la piel. Límpielo con lejía de jabón y una toalla húmeda.





SISSEL® STEP-FIT® - porta la spiaggia di ciottoli in casa!

Camminare a piedi nudi è la forma più semplice e naturale per stimolare i punti di riflessologia plantare. Camminare sui ciottoli intensifica questo processo e ad ogni passo avviene una stimolazione nervosa e un massaggio plantare.

La stimolazione della riflessologia plantare grazie alla camminata sullo SISSEL® STEP-FIT® ha effetti regolatori sulla digestione, i problemi del sonno e il mal di schiena.

SISSEL® STEP-FIT® offre una camminata a piedi nudi in forma più ottimale - igienica, per pelli sensibili e sicura!

Indicazioni/effetti dello SISSEL® STEP-FIT®

- rafforzamento muscolare (per tutto il corpo)
- aumenta la coordinazione corporea
- aumenta la mobilità
- allenamento senso-motorico, p.es. dopo lesioni a muscoli e tendini del piede o alle articolazioni del piede, ginocchio e bacino
- allenamento della percezione corporea dopo lesioni e operazioni (vedi sopra)
- aumento della sensibilità (anche combinato nel percorso con altre superfici)
- allenamento profilattico contro le cadute, in particolare nella geriatria e per il mantenimento dell'efficienza corporea e il fitness
- allenamento dell'equilibrio
- stimolazione del metabolismo
- stimolazione della circolazione
- aumento dell'energia

Esercizi terapeutici nella convalescenza ecc. dovrebbero essere eseguiti sotto la sorveglianza di un terapeuta o del personale medico specializzato.

Controindicazioni

- ferite aperte
- mancanza di compliance da parte del paziente

Ambiti d'impiego

Fisioterapia, geriatria, ergoterapia, riflessologia, massaggio di riflessologia plantare.

Esempi d'impiego

Integrazione in un percorso nell'ambito geriatrico, così come nella terapia di adulti e bambini. Consigliamo l'impiego combinato con i seguenti prodotti: SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Ball, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Spiky Dome e del SISSEL® Balance Board.

L'intenzione è la formazione e il miglioramento negli ambiti summenzionati con l'utilizzo di diverse superfici e gradi di difficoltà nella terapia.

Utilizzo a piedi nudi o con calze antiscivolo

Una qualità eccellente del prodotto è la sua superficie irregolare. Per favore ne tenga conto durante l'utilizzo. L'impiego in un ambiente umido (doccia, bagno, ecc.) può rendere il materiale scivoloso. L'utilizzo su superfici umide o bagnate è perciò sconsigliato.

Prodotto con elastomero termoplastico (TPE).
Pulizia con sapone o panno umido.





SISSEL® STEP-FIT® - Sandstranden hemma!

Att gå barfota är den enklaste och naturligaste form för fotreflexstimulation. Springa på sand och singel förstärker detta – vid varje steg stimuleras nervpunkter och fotsulorna masseras.

Den stimulans man får genom att gå på SISSEL® STEP-FIT® har reglerande verkan på t.ex matsmältning, orolig sömn och ryggbesvär.

SISSEL® STEP-FIT® optimerar barfotslöpning - hygienisk, hudvänlig och säker.

Käyttöaiheet/vaikutus

- stärker muskulaturen
- gynnar koordinationen
- stärker mobiliteten
- sensomotorisk träning efter skador t.ex i muskelbanden från fot, knä och höft
- proprioceptisk träning efter skador/operationer
- skolar sensitiviteten i kombination med andra underlag
- träning för fallprevention hos äldre, särskilt för bevarande av kondition och effektivitet
- balansträning
- stimulerar ämnesomsättningen
- stimulerar blodcirkulationen
- ökar energin

Om övningarna utförs inom terapi eller rekonvalens bör en terapeut eller medicinsk personal närvara.

Kontraindikation

- öppna sår
- ingen compliance från patienten

Användningsområde

fysioterapi, geriatrik, ergoterapi, reflexologi, fotreflexmassage

Exempel

Integrationskurser för användning i geriatrisk eller i terapi för ungdomar och barn. Vi rekommenderar en kombinerad användning med andra produkter t.ex SISSEL® Balancefit Pad, SISSEL® SITFIT®, SISSEL® Ball, SISSEL® Fit-Dome Pro, SISSEL® Balancefit, SISSEL® Spiky DOME und dem SISSEL® Balance Board.

Målet är att utbilda/förbättra ovanstående områden, genom att genomföra övningar med olika underlag och svårigheter i terapin.

Obs

Övningarna genomförs barfota eller med antiglid strumpor (med gummerad undersida)

En utmärkt egenskap är den ojämna strukturen. Beakta detta vid användandet. Det hudvänliga materialet kan bli halt om det används i fuktiga rum t.ex badrum eller duschrum. Därigenom kann SISSEL® STEP-FIT® själv bli halt. Använd den inte i sådan omgivning.

Produkten består av hudvänligt termoplastisk elastomer.

Rengöring: mild tvällösning på fuktig duk.









The natural way of Sweden



AE 12 V2



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



www.sissel.com

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