



Dagmar Mathis-Wiebe

SPINEFITTER Master Trainerin, Inhaberin keep in motion PILATES STUDIO, Inhaberin keep in motion PILATES Ausbildungsinstitut



GET TO KNOW THE SPINEFITTER BY SISSEL®

A. ALLGEMEINE INFOS ZUM SPINEFITTER BY SISSEL®

Kleine Bälle – große Wirkung!

Der SPINEFITTER by SISSEL® ist das Multitool bei Rückenschmerzen, Schulterverspannungen und Nackenbeschwerden. Er kann die Beweglichkeit des Bewegungsapparats verbessern und Blockaden lösen.

Der SPINEFITTER ist DIE Innovation 2021 und die Weiterentwicklung des beliebten SISSEL® SpineFITs. Er ist aus einem Guss gegossen, etwas leichter als der SpineFIT und daher praktisch zum Mitnehmen. Er wird mit einem abnehmbaren Gurt geliefert und ist in vier Farben erhältlich. Er ist so leicht zu handhaben, dass auch Ungeübte leicht damit umgehen können.

Die 28 parallel nebeneinander angeordneten Hartgummibälle aus Spezialschaum sind alle miteinander verbunden und können daher während des Trainings nicht mehr verrutschen. Zunehmend findet sowohl der SpineFit als auch der SPINEFITTER den Weg in die Therapiepraxen. Das innovative Tool mit Wohlfühl-Effekt wurde von einer Physiotherapeutin und Osteopathin exklusiv für SISSEL® entwickelt.

Schon allein durch die verschiedenen Liegepositionen auf dem SPINEFITTER lösen sich fasziale Verklebungen und muskuläre Verspannungen schnell auf. Speziell im Schulter-Nackebereich ist nach nur wenigen kleinen Bewegungen in Rückenlage die Entspannung zu spüren. Und der Effekt hält auch nach dem Üben an.

Allgemeine Wirkung:

- Intensiver und tiefenwirksamer Druck auf die gesamte Muskulatur
- Beidseits der Wirbelsäule
- Sanftes Faszientraining
- Unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke und die Lockerung der Muskulatur.

D61



- Entspannt den Schultergürtel bereits in der Ruheposition.
- Ein einzigartiges Sportgerät für Gruppentraining, Personal Training das Training allein zu Hause

Handling:

- Mit dem SPINEFITTER hat jeder die Möglichkeit, sich selber zu behandeln.
- Wirkt ähnlich wie die Pilates-Rolle, jedoch intensiver.
- Übungen langsam ausführen! Ideal sind 3 bis 4 Sek. pro Bewegung.
- Nachspüren erhöht den Trainingseffekt!

B. ÜBUNGSSPEZIFISCHE WIRKUNGSWEISE

- Lösen von muskulären Verspannungen und faszialen Verklebungen
- Verbesserung der Gelenkigkeit
- Ausgleich des Energiesystems

C. EINSATZ DES SPINEFITTERS IN DER PILATES-METHODE

Der SPINEFITTER by SISSEL® ist ein neuartiges Kleingerät, das das Pilates-Training auf äußerst sinnvolle Weise durch folgende Aspekte ergänzt:

- Berücksichtigung aller Pilates-Prinzipien
- Einsatz auf der Matte und auf den Studiogeräten möglich
- Training der Kernstabilität durch Instabile Auflagefläche
- Hohe Anforderung an die Balance
- Hohe Anforderung an die Konzentration und Koordination
- Hohe Anforderung an Präzision
- Zentrierung durch Einsatz der Pilates-Atmung als Voraussetzung für die korrekte Übungsausführung
- Sanftes Faszientraining durch die softe Beschaffenheit des Materials
- Triggerpunktmassage im Flow der Pilates-Übungen
- Lösen von Verspannungen und Verklebungen
- Dadurch Verbesserung der Gelenkigkeit und Vergrößerung des Bewegungsradius
- Verbesserung geschmeidiger Bewegungsmuster, speziell im Schultergürtel
- Verbesserung der Artikulationsfähigkeit der Wirbelsäule

D61



RÜCKENLAGE – SPINEFITTER LÄNGS



Entlang der Wirbelsäule, Kreuzbein und Hinterkopf/Schädelbasis liegen auf dem SPINEFITTER, Wirbelsäule neutral, Füße hüftschmal aufgestellt, Arme neben dem Körper am Boden oder Richtung Decke gestreckt.

Allgemein und bei Skoliose: Erst einmal liegenbleiben, Ungleichheiten der Seiten spüren, genießen.

Bei Hyperkyphose: Kopf unterlagern, Kissen unter das obere Ende des SPINEFITTERs legen.

Bei Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit: Der Kopf liegt auf den Bällen, das kann unangenehm werden. Ein Handtuch oder weiches Kissen zwischen Kopf und Bällen hilft.



RÜCKENLAGE – SPINEFITTER QUER UNTER DEM KREUZBEIN

Arme entspannt abgelegt, Hände locker auf dem SPINEFITTER, Füße hüftschmal aufgestellt, Wirbelsäule neutral.



RÜCKENLAGE – SPINEFITTER QUER UNTER DEN SCHULTERBLÄTTERN

Kreuzbein/Steißbein auf der Matte, LWS neutral, Füße hüftschmal aufgestellt, Hände am Hinterkopf verschränkt.



STAND – FASZIALE DEHNUNG DER OBERFLÄCHLICHEN RÜCKENLINIE

Fersenstand (Fersen am Boden), Fußballen auf je einem Ball, Knie gestreckt, Wirbelsäule neutral

E. ÜBUNGEN ZUM LÖSEN MUSKULÄRER VERSPANNUNGEN UND FASZIALER VERKLEBUNGEN

Legende: EA = Einatmen / AA = Ausatmen / WH = Anzahl der Wiederholungen / HWS = Halswirbelsäule / BWS = Brustwirbelsäule / LWS = Lendenwirbelsäule

RÜCKENLAGE – SPINEFITTER LÄNGS

Die parallel angeordneten Bälle geben mechanische Reize an die Muskelpartien beidseits der Wirbelsäule.

1. Schulterkreisen

Arme zur Decke gestreckt, Handflächen nach innen, kleine Kreise beschreiben, Schulterblätter an den Bällen wahrnehmen, Atmung fließen lassen.

WH: 8, dann Richtungswechsel

→ Steigerung: Armkreisen durch zusätzliches Schulterkreisen verstärken, beim Kreisen Achselhöhlen Richtung Becken ziehen.

2. Basic Bridging

AA Imprint und Becken bis zur Bridging-Position aufrollen, 3-Punkt-Belastung der Füße beibehalten, Knie hüftschmal halten, EA Dehnung der Hüftbeugemuskulatur spüren, AA Brustbein schmelzen lassen und wieder abrollen, dabei Feedback beider Ballreihen beachten, die Abrollbewegung sollte sich rechts und links entlang der Wirbelsäule möglichst gleich anfühlen.

WH: 5–6 Mal

D61



- *Variation 1:* Arm Raises in der Bridging-Position
EA Arme Richtung Decke/AA Arme bis neben den Kopf/EA Arme zur Decke /AA Arme neben dem Körper ablegen.
- *Variation 2:* 2 – 3 x Oberarme innenrotiert (Handflächen nach vorne), dann
2 – 3 x Oberarm außenrotiert (Handflächen nach innen).

3. Curl-up

Hände am Hinterkopf verschränkt, Ellbogen weit, AA Kinn Richtung Brustbein sinken lassen, Rippenbögen Richtung Beckenknochen verschnüren, Kopf anheben, LWS neutral halten, im Curl-up Ellbogen schließen und EA (der Druck auf die BWS wird erhöht), AA abrollen und Ellbogen wieder öffnen.

WH: 5–6

→ *Nachfühlen: SPINEFITTER wegnehmen und flach auf die Matte legen.*

4. Knie kippen/Rotation der BWS

Beine aufgestellt, Füße geschlossen, Arme zur Seite weggestreckt, Handflächen nach oben, AA geschlossene Knie nach rechts kippen, Fußinnenkanten zusammenhalten, der linke Fuß hebt sich ab, EA Druck im Bereich der Oberschenkel- und Beckenaußenseite spüren, AA Knie zurück zur Mitte.

WH: im Wechsel pro Seite 5.

→ *Um den Stoffwechsel der Faszienstruktur zu steigern, die gekippte Position für ein paar Atemzüge halten, länger auf dem Triggerpunkt bleiben.*

→ *SPINEFITTER etwas vor- und zurückschieben, um unterschiedliche Triggerpunkte zu erreichen.*

RÜCKENLAGE – SPINEFITTER QUER UNTER DEM BWS-BEREICH UND DEN SCHULTERBLÄTTERN

5. Criss Cross/Rotation der BWS

Hände am Hinterkopf verschränkt, Ellbogen etwas enger, Rippenbögen Richtung Beckenknochen verschnürt halten, AA Oberkörper so weit nach rechts drehen, dass sich das linke Schulterblatt hebt, das Kreuzbein aber liegenbleibt, EA zurück zur Mitte.

WH: im Wechsel pro Seite 5

D61



6. Extension & Flexion der BWS

EA Oberkörper so weit nach hinten über den SPINEFITTER beugen, dass es sich noch gut anfühlt, Ellbogen weit, AA Curl-up und Rippenbögen wieder zu den Beckenknochen verschnüren.

WH: 5

7. Lateralflexion der BWS/Seitbeuge

Curl-up, AA rechte Schulter Richtung rechtes Becken verbinden, die linke Taillenseite öffnet und dehnt sich, EA zurück zur Mitte.

WH: im Wechsel pro Seite 3–5

8. Combo aus allen 3 Übungen

pro Übung 2 Wiederholungen

→ *Nachfühlen: SPINEFITTER wegnehmen und flach auf die Matte legen. Fühlst du Wärme? Eine flachere Auflagefläche? Ein angenehmes Kribbeln? Der Stoffwechsel deiner Faszienstruktur im Rücken ist erhöht, Verklebungen und Verspannungen der Muskulatur sind gelöst.*

RÜCKENLAGE – SPINEFITTER WIE EIN GÜRTEL UM DIE LENDENWIRBELSÄULE GELEGT

9. Lockerung der Thoracolumbalfaszie im LWS-Bereich (Faszienplatte im Bereich des unteren/mittleren Rückens)

Leg den SPINEFITTER wie einen Gürtel um die LWS herum und halte das rechte Ende mit der linken Hand und das linke Ende mit der rechten Hand fest. Heb das Becken ein wenig an, sodass du mit dem unteren Rücken auf dem SPINEFITTER liegst. Lass die Atmung fließen und schauke langsam hin und her. Bleib bei Bedarf etwas länger auf einer besonders verspannten Stelle und atme tief ein und aus.

→ *Nachfühlen: SPINEFITTER wegnehmen und flach auf die Matte legen.*

STAND – SPINEFITTER UNTER DEN FUSSFLÄCHEN

10. Roll-down

Stand mit beiden Fußballen auf je einem Ball des SPINEFITTERs, beide Fersen am Boden, Beine gestreckt, Wirbelsäule neu-

tral, AA Kinn sinken lassen und langsam Wirbel für Wirbel abrollen, am tiefsten Punkt EA und AA wieder Wirbel für Wirbel aufrollen.

WH: 2, dann AA Abrollen und dabei etwas schräg nach rechts drehen, unten angekommen EA und AA wieder schräg aufrollen, oben angekommen mittig ausrichten.

WH: pro Seite 1

→ *Zum Vergleich auf die Matte stellen und nochmal abrollen. Spüre den Unterschied, wie weit du es nach unten schaffst. Je weiter du kommst, desto mehr haben sich die Verklebungen im Bereich der verkürzten Beinrückseiten und des unteren Rückens gelöst, desto mehr haben sich die faszialen Strukturen im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule geöffnet.*

F. ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER GELENKIGKEIT

RÜCKENLAGE – SPINEFITTER LÄNGS

11. Curl-up und Basic Bridging im Flow (fließender Übergang)

Hände am Hinterkopf verschränkt, Ellbogen weit.

AA Curl-up, EA Curl-down und dabei bereits nahtlos zu Imprint gehen und AA: Becken weiter hoch zu Bridging-Position rollen, in der Bridging-Position EA, Becken etwas höher ziehen, AA wieder abrollen, in Rückenlage EA und bereits nahtlos mit dem Kinn nicken, dann AA und Curl-up.

WH: 3–5

G. ÜBUNGEN ZUM AUSGLEICH DES ENERGIESYSTEMS

Nach der traditionellen chinesischen Medizin verläuft ein System aus Energieleitbahnen, den sog. Meridianen, durch den Körper. Der Blasenmeridian verläuft paravertebral entlang der Wirbelsäule und wird am besten in Rückenlage längs auf dem SPINEFITTER angesprochen. Auf ihm befinden sich einige Ju-Punkte, dem Organsystem zugeordnete Akupunkturpunkte, mit denen zum Beispiel die Nieren, die Galle oder andere Organe angesprochen werden können. Wenn die Bälle des SPINEFITTERs nun auf diese Punkte Druck ausüben, wird der Energiefluss im Körper angeregt. So können einzelne Organe aufgefordert werden, besser zu arbeiten.

Auch das vegetative Nervensystem wird in Rückenlage auf dem SPINEFITTER angesprochen und stimuliert. Es besteht aus dem sympathischen System und dem parasympathischen System. Das sympathische System ist für jede Art von körper-

lichem Stress zuständig und wird daher auch als Fluchtsystem bezeichnet. Es verläuft paravertebral im Bereich der Brustwirbelsäule (Bereich der runden Krümmung der Wirbelsäule). Das parasympathische System ist zuständig für alle unwillkürlichen Abläufe wie Atmung, Verdauung und Entspannung. Es verläuft im Bereich von Halswirbelsäule/Hinterkopf und Lendenwirbelsäule/Kreuzbein. Durch Druckstimulation des vegetativen Nervensystems können wir auf die Selbstheilungskräfte unseres Körpers setzen und ihn auffordern, seine Energien fließen zu lassen. Wenn der Energiefluss ausgeglichen ist, stellt sich ein allgemeines Wohlfühl ein und aus Sicht der TCM ein gesunder Körperzustand.

Die folgenden Übungen eignen sich, wenn man wenig Zeit hat und ein schnelles Mittel gegen Stress braucht. Einfach zwischendurch oder nach Feierabend 2 bis 5 Minuten eine der folgenden Positionen einnehmen und der Körper fühlt sich energetisch ausgeglichen an:

12. SPINEFITTER längs unter Hinterkopf, Wirbelsäule, Kreuzbein

Beine gestreckt, Hüftgelenke geöffnet, Füße entspannt, Arme entspannt seitlich abgelegt, Augen geschlossen.

→ *2 Minuten liegen und Atem fließen lassen, in den Körper hineinspüren.*

13. SPINEFITTER längs unter dem Kreuzbein (4–6 Bälle)

Beine gestreckt, Hüftgelenke geöffnet, Arme entspannt seitlich abgelegt, Augen geschlossen.

→ *2 Minuten liegen und Atem fließen lassen, in den Körper hineinspüren, danach den SPINEFITTER nach vorne rausziehen und speziell die Länge der natürlichen LWS-Krümmung wahrnehmen.*

Quellenangaben

www.spinefitter.com

Dagmar Mathis-Wiebe (Inhaberin keep in motion PILATES © Ausbildungsinstitut DPV)

Nina Metternich (Osteopathin und Erfinderin des SPINEFITTERs by SISSEL®)