



# Bedienungsanleitung



## Magic Sit Aktiv-Sitzkissen

Art.-Nr. 03268

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Sitzkissen

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



inkl. DVD & Trainingsanleitung

Das MFT Rückenfit-Set!



## Koordination am Arbeitsplatz – für einen gesunden Rücken!

Koordination ist der entscheidende Faktor für gesunde Gelenke und einen gesunden Rücken – um Schmerzen zu vermeiden und den Spaß an der Bewegung zu steigern. Das in Österreich produzierten MFT Rückenfit-Set ist speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt.

**EIN GESUNDER RÜCKEN – MIT NUR 15 MINUTEN TÄGLICH.** Drei Viertel aller Österreicher leiden unter Schmerzen im Nacken und/oder Rücken, Bewegungsmangel durch sitzende Berufe am Computer sind oft der Grund. Das ist ein Problem, welches mit dem richtigen Training in 15 Minuten, 3mal pro Woche, bald vergessen ist. Dank Koordinationstraining mit dem MFT Rückenfit-Set werden selbst die verstecktesten Muskeln gestärkt – und das schonend für die Wirbelsäule und Haltungsverbessernd.

**RÜCKENTRAINING IM SITZEN?** Damit auch beim Sitzen die Rückenmuskeln gefordert werden, bietet der MFT Magic Sit die optimale Ergänzung. Durch achsengerechte Gleichgewichtsverlagerungen am Sitzkissen wird die sonst weitgehend lahmgelegte Bauch- und Rückenmuskulatur aktiviert und trainiert. So nutzen Sie die Zeit im Sitzen effektiv, lösen Verspannungen, trainieren aktiv den Beckenboden und gegen Rückenschmerzen und sind Fit im Büro.

**RÜCKENTRAINING IM STEHEN?** Durch seitliche und frontale Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT Fit Disc kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und mobilisieren bzw. stabilisieren Ihre Sprung-, Knie- und Hüftgelenke. Gleichzeitig werden Verspannungen und Bewegungsblockaden gelöst.

**TIPPS VON DEN PROFIS.** „Die Wechselwirkung zwischen der stehenden und sitzenden Bewegung ist das optimalste Rückentraining. Mit dem MFT Rückenfit-Set werden durch die Übungen im Stehen die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke stabilisiert und im Sitzen Ihre Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Damit werden Sie beschwerdefreier durchs Leben gehen und Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit verbessern.“  
*Dipl.Sptl. und Gesundheitstrainerin, Margit Rader.*



### WARUM DAS MFT RÜCKENFIT-SET EINZIGARTIG IST:

- im Büroalltag einsetzbar
- Trainingshilfen mit sofort spürbarem und nachweislichem Erfolg
- Von Ärzten, Therapeuten und Trainern empfohlen
- Wissenschaftlich bewiesen und patentiert
- Beste Trainingsergebnisse → nur 10–15 Minuten täglich
- Hochwertiges österreichisches Qualitätsprodukt

# Körperlich Fit im Sitzen!

Grundposition: Aufrechter Oberkörper/gerader Rücken,  
Blick nach vorne, entspannte Bein- & Armhaltung.  
Tägliches Üben verbessert Ihr Wohlbefinden und Ihre  
Körperhaltung

Ihr XYZ



## BASIC FRONT

Bitte legen Sie das Kissen so auf Ihren Sessel, dass sich das Ventil auf der Seite (also rechts oder links bei Ihrem Oberschenkel) befindet. Die Beine sind parallel leicht geöffnet, die Fußsohlen bleiben auf dem Boden, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun bewegen Sie das Becken langsam abwechselnd vor und retour und pumpen die Luft von einer Kammer in die andere, dann halten Sie 5 Sekunden in der Mitte. Wiederholen Sie diese Übung 10 x.



## BASIC SIDE

Bitte legen Sie das Kissen so auf Ihren Sessel, dass sich das Ventil auf der Vorderseite (zwischen Ihren Oberschenkeln) befindet. Die Beine sind parallel leicht geöffnet, die Fußsohlen bleiben auf dem Boden, die Hände stützen Sie am besten in die Hüften. Nun bewegen Sie das Becken langsam abwechselnd nach rechts und links und pumpen die Luft von einer Kammer in die andere, dann halten Sie 5 Sekunden in der Mitte. Wiederholen Sie diese Übung 10 x.



## BASIC CIRCLE

Die Beine sind parallel leicht geöffnet, die Fußsohlen bleiben auf dem Boden, die Hände in den Hüften. Nun bewegen Sie das Becken langsam kreisförmig und pumpen die Luft von einer Kammer in die andere, dann halten Sie 5 Sekunden in der Mitte. Wiederholen Sie diese Übung 10 x im Uhrzeigersinn und 10 x gegen den Uhrzeigersinn.



OFFIZIELLER  
PARTNER  
*AUSTRIA SKI TEAM*

Offizieller Lieferant  
der Deutschen  
Ski Nationalmannschaften

*swisski*  
OFFICIAL POOL SUPPLIER





**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 6331 1480-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)