

## Wichtig

Die Initiative für alle Übungen sollte aus Ihrer Körpermitte kommen! Atmen Sie zur Vorbereitung so ein, dass sich Ihr Brustkorb seitwärts und nach hinten ausdehnt. Aktivieren Sie mit jeder Ausatmung die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur (nach innen und oben ziehen), bevor Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammenpressen und halten Sie die Spannung während der Übung!

## Important

L'impulsion pour tous ces exercices doit venir du fond de votre corps! Inspirez de telle manière que votre cage thoracique se détende au maximum. A chaque expiration, contractez votre musculature abdominale et pelvienne (vers l'intérieur et tirez vers le haut) avant de compresser le SISSEL® Pilates Circle et conservez la contraction pendant toute la durée de l'exercice!

## Position 1: Aufrechter Stand debout et droit

Stehen Sie aufrecht und gerade. Die Beine sind parallel und hüftbreit aufgestellt. Verlagern Sie Ihr Gewicht leicht nach vorne, um den unteren Rücken zu verlängern. Ziehen Sie die Schulterblätter herunter. Ihr Hals ist lang und entspannt, der Blick nach vorne gerichtet.

Tenez-vous debout et droit. Ouvrez les jambes en parallèle et en prolongement des hanches. Déplacez votre poids légèrement vers l'avant, pour étirer le bas du dos. Tirez les omoplates vers le bas. Votre cou doit être étiré tout en restant détendu, regardez devant vous.

### 1 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules

Halten Sie den SISSEL® Pilates Circle in Brusthöhe zwischen Ihren Handflächen mit gestreckten Fingern. Die leicht gebeugten Ellbogen zeigen nach außen. Atmen Sie aus, während Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammendrücken. Nach 3 Sekunden den Druck langsam und kontrolliert verringern.

- Wiederholung: 3-5 mal
- Achtung: Hals und Schultern nicht anspannen, wenn Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammenpressen.

Tenez le SISSEL® Pilates Circle à hauteur de poitrine entre vos paumes de mains, les doigts écartés. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez pendant que vous pressez le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression lentement et de manière contrôlée après 3 secondes.

- Répétition: 3 à 5 fois
- Attention: Ne tendez pas votre cou et vos épaules quand vous comprimez le SISSEL® Pilates Circle.



### 2 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules

Halten Sie den SISSEL® Pilates Circle leicht schräg (ca. 45°) auf Hüfthöhe zwischen Ihren Handflächen mit gestreckten Fingern. Die leicht gebeugten Ellbogen zeigen nach außen. Atmen Sie aus, während Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammendrücken. Nach 3 Sekunden den Druck langsam und kontrolliert verringern.

- Wiederholung: 3-5 mal
- Achtung: Die Distanz zwischen Körper und SISSEL® Pilates Circle beim Drücken nicht verändern.

Tenez le SISSEL® Pilates Circle légèrement en biais à hauteur des hanches (env. 45°) entre vos paumes de mains, les doigts écartés. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez pendant que vous pressez le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression lentement et de manière contrôlée après 3 secondes.

- Répétition: 3 à 5 fois
- Attention: La distance entre votre corps et le SISSEL® Pilates Circle doit rester la même lors de la pression.



### 3 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules

Halten Sie den SISSEL® Pilates Circle über den Kopf, so dass er sich noch im Blickfeld befindet. Die leicht gebeugten Ellbogen zeigen nach außen. Atmen Sie aus, während Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammendrücken. Nach 3 Sekunden den Druck langsam und kontrolliert verringern.

- Wiederholung: 3-5 mal
- Achtung: Die Schulterblätter bewusst herunterziehen und die Rippen nicht rausdrücken.

Tenez le SISSEL® Pilates Circle au dessus de votre tête, mais de sorte que vous le voyez toujours. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez pendant que vous pressez le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression lentement et de manière contrôlée après 3 secondes.

- Répétition: 3 à 5 fois
- Attention: Poussez consciemment les omoplates vers le bas et ne pressez pas vos côtes vers l'extérieur.



## Position 2: Rückenlage · Sur le dos

Ihr Rücken liegt langgestreckt und entspannt auf der Matte in „neutraler Position“. Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf. Der Nacken ist lang, die Schulterblätter sinken in die Matte. Ihre Knie sind gebeugt, die Füße hüftbreit und parallel aufgestellt.

Votre dos est allongé et détendu sur le tapis de sol en « position neutre » : la tête, la colonne vertébrale et le sacrum sont posés. Le cou est étiré, les omoplates s'enfoncent dans le tapis de sol. Vos genoux sont pliés, les pieds posés parallèles dans le prolongement des hanches.

### 1 Kräftigung der Schulter- und Brustmuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules



Wir verbinden die 3 Vorübungen im Stand nun zu einer fließenden Bewegung in Rückenlage. Halten Sie den SISSEL® Pilates Circle mit gestreckten Fingern leicht schräg auf Hüfthöhe. Die Arme sind parallel zu den Oberschenkeln. Mit der Einatmung beugen Sie die Ellbogen. Mit der Ausatmung strecken Sie die Arme wieder in die Startposition und bewegen den gepressten SISSEL® Pilates Circle in einem Bogen über den Kopf. Hier einatmen und den SISSEL® Pilates Circle mit der Ausatmung zurück in die Startposition führen.

- Wiederholung: 8 mal
- Achtung: „Neutrale Position“ beibehalten. Die Rippen bleiben auf der Matte, die Schultern nicht hochziehen. Nicht ins Hohlkreuz gehen!

Nous réunissons maintenant les 3 exercices préparatoires pour en faire un mouvement fluide en position couchée. Tenez le SISSEL® Pilates Circle les doigts écartés légèrement en biais à hauteur des hanches. Les bras sont parallèles aux cuisses. A l'inspiration, pliez vos coudes. A l'expiration, retendez vos bras en position initiale et poussez le SISSEL® Pilates Circle en le pressant et dessinez un arc de cercle jusqu'au dessus de votre tête. Inspirez de nouveau et remettez le SISSEL® Pilates Circle dans sa position initiale lors de l'expiration.

- Répétition: 8 fois
- Attention: Gardez la „position neutre“. Les vertèbres restent sur le tapis, les épaules doivent être maintenues au sol. Ne cambrez pas votre dos!

### 2 Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur Raffermissment des muscles des cuisses



Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und klemmen den SISSEL® Pilates Circle zwischen Ihre Oberschenkel (etwas oberhalb der Knie). Mit der Ausatmung aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und drücken den SISSEL® Pilates Circle sanft zusammen. Nach 3 Sekunden den Druck kontrolliert verringern.

- Wiederholung: 5-10 mal
- Variation: Zur Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur kann der SISSEL® Pilates Circle mit den Oberschenkeln auseinander gedrückt werden.

Remettez-vous en position initiale et placez le SISSEL® Pilates Circle entre vos cuisses (un peu au dessus des genoux) où vous le maintenez. A l'expiration, activez vos muscles abdominaux et du plancher pelvien et pressez de nouveau et doucement le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression de manière contrôlée après 3 secondes.

- Répétition: 5 à 10 fois
- Variante: Pour raffermir les muscles latéraux des cuisses, vous pouvez presser puis relâcher le

SISSEL® Pilates Circle avec vos cuisses.

### 3 Brücke – Wirbelsäulenmobilisierung Pont – mobilisation de la colonne vertébrale



Wie in Übung 2 liegt die Wirbelsäule in „neutraler Position“ und der SISSEL® Pilates Circle klemmt zwischen den Oberschenkeln. Der Nacken ist lang und das Kiefergelenk entspannt. Beim Ausatmen pressen Sie den SISSEL® Pilates Circle wieder leicht zusammen. Aktivieren Sie Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und halten Sie diese Spannung während der Übung. Gleichzeitig rollen Sie die Wirbelsäule vom Becken am Wirbel für Wirbel nach oben, bis das Gewicht zwischen den Schulterblättern ruht. Oben einatmen und mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel nach unten rollen.

- Steigerung: Arme während der Übung hinter dem Kopf ablegen
- Wiederholung: 5-10 mal
- Achtung: Es darf nichts unter dem Kopf liegen. Kein Gewicht auf Kopf oder Nacken!

La colonne vertébrale est comme dans l'exercice 2 en « position neutre », le SISSEL® Pilates Circle est maintenu entre les cuisses. Le cou est étiré et la mâchoire détendue. Lors de l'expiration, pressez de nouveau légèrement le SISSEL® Pilates Circle. Activez les muscles abdominaux et du plancher pelvien et gardez cette tension pendant l'exercice. Simultanément, roulez la colonne vertébrale à partir du bassin en poussant chaque vertèbre vers le haut, jusqu'à ce que le poids de votre corps repose entre les omoplates. Inspirez et déroulez de nouveau lentement vos vertèbres vers le bas lors de l'expiration.

- Difficulté: Poser les bras derrière la tête pendant la durée de l'exercice.
- Répétition: 3 à 5 fois
- Attention: Ne tendez pas votre cou et vos épaules quand vous comprimez le SISSEL® Pilates

### 4 Dehnung der Oberschenkelrück- und vorderseite Extension de l'avant et de l'arrière de la cuisse



Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Umfassen Sie den SISSEL® Pilates Circle nun mit beiden Händen. Während ein Bein gebeugt aufgestellt bleibt, ziehen Sie das andere Knie sanft Richtung Brust und positionieren den Fußballen an der Innenseite des SISSEL® Pilates Circle. Der Rücken sollte lang und entspannt aufliegen. Mit der Ausatmung das Bein im SISSEL® Pilates Circle strecken. Die Ferse zieht Richtung Decke, die Zehen sind entspannt. Mit der Einatmung das Bein wieder beugen.

- Steigerung: Das aufgestellte Bein mit der Ausatmung am Boden sanft strecken und die Dehnübung wiederholen.
- Wiederholung: 8 mal je Seite
- Achtung: Die Oberschenkelmuskulatur während der Dehnung lockerlassen.

Mettez-vous en position initiale. Prenez le SISSEL® Pilates Circle à deux mains. Gardez une jambe pliée et tirez l'autre genou doucement en direction du thorax et posez la voûte plantaire sur le côté interne (face à vous) du SISSEL® Pilates Circle. Le dos doit être allongé et détendu. A l'expiration, poussez dans le SISSEL® Pilates Circle avec la jambe. Le talon pousse vers le plafond, les orteils sont détendus. Repliez la jambe à l'inspiration.

- Difficulté: A l'expiration, étirez doucement la jambe tendue au sol et répétez l'exercice d'étirement.
- Répétition: 8 fois chaque jambe
- Attention: Pendant l'étirement, gardez les muscles de la cuisse détendus.

## Position 3: Aufrechter Sitz Assis, le dos droit

Sitzen Sie aufrecht und gerade. Die Füße sind parallel und hüftbreit aufgestellt. Ziehen Sie die Schulterblätter herunter. Ihr Hals ist lang und entspannt, der Blick nach vorne gerichtet.

Asseyez-vous et mettez votre dos droit. Ouvrez les pieds en parallèle et dans le prolongement des hanches. Tirez les omoplates vers le bas. Votre cou doit être étiré tout en restant détendu, regardez devant vous.

### 1 Tiefe Bauchmuskulatur + Wirbelsäulenmobilisierung Musculature abdominale et mobilisation de la colonne vertébrale en profondeur



Halten Sie den SISSEL® Pilates Circle in Brusthöhe mit gestreckten Fingern. Die leicht gebeugten Ellbogen zeigen nach außen. Atmen Sie aus während Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammenpressen und dabei die Bauchmuskeln ein- und hochziehen. Halten Sie diese Spannung während Sie über das Becken Wirbel für Wirbel nach unten rollen. Auf der Hälfte der Bewegung die Position halten, einatmen und mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel nach oben rollen.

- Wiederholung: 5-10 mal
- Achtung: Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Die Schultern nicht hochziehen.

Tenez le SISSEL® Pilates Circle à hauteur de poitrine les doigts écartés. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez et pressez simultanément des deux côtés du SISSEL® Pilates Circle pendant que les muscles abdominaux montent et rentrent. Gardez la tension et roulez vos vertèbres lentement vers le bas, par dessus le bassin. Au milieu du mouvement, gardez la position, inspirez, puis expirez et déroulez chaque vertèbre en remontant vers le haut.

- Répétition: 5 à 10 fois
- Attention: Ne cambrez pas votre dos! Ne montez pas les épaules.

### 2 Tiefe Bauchmuskulatur + Wirbelsäulenmobilisierung Musculature abdominale et mobilisation de la colonne vertébrale en profondeur



Steigern Sie Übung 1 indem Sie den Rücken ganz auf den Boden abrollen bis Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein auf der Matte aufliegen. Den SISSEL® Pilates Circle halten Sie nun mit gestreckten Armen über dem Brustkorb. Mit der Ausatmung rollen Sie den Rücken wieder Wirbel für Wirbel nach oben in die Ausgangsposition.

- Steigerung: Wiederholen Sie die Übung mit am Boden ausgestreckten Beinen. (Fortgeschritten!)
- Wiederholung: 5 mal
- Achtung: Bauch nicht herausdrücken!

Augmentez la difficulté de l'exercice 1 en vous déroulant complètement sur le sol, jusqu'à ce que la tête, la colonne vertébrale et le sacrum reposent sur le tapis de sol. Tenez maintenant le SISSEL® Pilates Circle les bras tendus au dessus du thorax. A l'expiration, roulez votre dos vertèbre après vertèbre vers le haut pour retrouver la position initiale.

- Difficulté: Répétez l'exercice avec les jambes tendues sur le sol. (pour sportifs confirmés!)
- Répétition: 5 fois
- Attention: Ne sortez pas votre ventre!

## Position 4: Seitenlage Allongé sur le côté

In der Seitenlage ruht der Kopf auf dem ausgestreckten unteren Arm. Die Hand des oberen Arms ist stützend vor dem Brustkorb aufgesetzt. Die Beine sind parallel ausgestreckt. Ihr Körper sollte wie zwischen zwei Glasscheiben liegen, Schultern und Hüfte jeweils übereinander. Die Taille ist leicht gehoben.

En position allongée, avec la tête posée sur le bras touchant le sol et tendu. La main de l'autre bras est posée en soutien devant le thorax. Les jambes sont étendues en parallèle. Votre corps devrait pouvoir être inséré entre deux vitres, tout doit être superposé, des épaules aux hanches. La taille est légèrement soulevée.

### 1 Rumpfkontrolle + Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur Contrôle du tronc et affermissment des muscles des cuisses



Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und halten Sie den SISSEL® Pilates Circle zwischen den Unterschenkeln, etwas oberhalb der Fußknöchel. Atmen Sie aus, während Sie den SISSEL® Pilates Circle zusammenpressen, indem Sie das obere Bein zum unteren drücken. Nach 3 Sekunden den Druck kontrolliert verringern. Wiederholen Sie die Übung, aber diesmal drücken Sie das untere Bein in Richtung des oberen, um den SISSEL® Pilates Circle zusammen zu pressen. Steigern Sie die Übung, indem Sie den SISSEL® Pilates Circle mit beiden Beinen zusammendrücken, halten und die Beine leicht vom Boden abheben. Nach 3 Sekunden den Druck kontrolliert verringern und die Beine wieder absenken.

Mettez-vous en position initiale et placez le SISSEL® Pilates Circle entre vos mollets (un peu au dessus des chevilles) où vous le maintenez. Expirez, et comprimez le SISSEL® Pilates Circle en pressant la jambe supérieure sur celle du bas. Relâchez la pression de manière contrôlée après 3 secondes. Répétez l'exercice, mais cette fois en pressant la jambe inférieure vers le haut, et comprimez le SISSEL® Pilates Circle. Augmentez la difficulté de l'exercice en pressant le SISSEL® Pilates Circle avec les deux jambes simultanément, et maintenez-le en levant légèrement les jambes du sol. Tenez la position pendant 3 secondes et diminuez la pression lentement puis rebaissez les jambes.



- Steigerung: Zur weiteren Übungssteigerung kann der stützende Arm auf dem Oberschenkel abgelegt oder über den Kopf geführt werden. (Balance!)
- Wiederholung: je 5 mal
- Achtung: Aktivieren Sie mit jeder Ausatmung Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Der Rumpf sollte komplett ruhig bleiben.

- Difficulté: Pour augmenter encore la difficulté de l'exercice, poser le bras de soutien sur la cuisse ou par dessus la tête. (Equilibre!)
- Répétition: 5 fois de chaque côté
- Attention: A chaque expiration, activez vos muscles abdominaux et du plancher pelvien. Le tronc ne doit pas bouger.



## Importante

La iniciativa para todos los ejercicios debe proceder del centro del cuerpo. Como preparación, respire de modo que su tórax se expanda hacia los lados y atrás. Cada vez que expire, active la musculatura abdominal y del suelo de la pelvis (encoger y subir), antes de comprimir el SISSEL® Pilates Circle, y mantenga la tensión durante el ejercicio.

## Importante

L'iniziativa per tutti gli esercizi deve venire dal centro corporeo! Come fase di preparazione inspirare in modo tale che la cassa toracica si allarghi ai lati e all'indietro. Durante ogni espirazione attivare la musculatura dell'addome e del diagramma pelvico (tirare in dentro e in alto) prima di premere il SISSEL® Pilates Circle e tenere la tensione durante l'esercizio!

## Position 1: De pie · posizione eretta

Póngase de pie y recto. Coloque las piernas paralelas y en línea respecto a las caderas. Cargue su peso ligeramente hacia adelante, para prolongar la zona lumbar. Baje los omoplatos. El cuello está extendido y la mirada está orientada hacia adelante.

Stare eretti e dritti. Le gambe sono parallele e disposte a larghezza dell'anca. Spostare il proprio peso leggermente in avanti per distendere la parte inferiore della schiena. Tirare in giù le scapole. Il collo deve essere allungato e rilassato e lo sguardo deve essere diretto in avanti.

### 1 Fortalecimiento de la musculatura pectoral y del hombro Consolidamento della musculatura toracica e delle spalle

Sostenga el SISSEL® Pilates Circle con los dedos extendidos a la altura del tórax. Los codos ligeramente flexionados señalan hacia afuera. Expire mientras comprime el SISSEL® Pilates Circle. Después de 3 segundos, reduzca la presión de forma lenta y controlada.

**Repetición:** 3-5 veces  
**Atención:** No tense el cuello ni los hombros cuando comprima el SISSEL® Pilates Circle.

Tener el SISSEL® Pilates Circle all'altezza del petto tra i palmi delle mani con le dita allungate. I gomiti leggermente piegati indicano verso l'esterno. Espirare mentre si preme il SISSEL® Pilates Circle. Dopo 3 secondi ridurre lentamente e in modo controllato la pressione.

**Ripetizione:** 3-5 volte  
**Attenzione:** non impegnare il collo e le spalle quando si preme il SISSEL® Pilates Circle.



### 2 Fortalecimiento de la musculatura pectoral y del hombro Consolidamento della musculatura toracica e delle spalle

Sostenga el SISSEL® Pilates Circle entre las palmas de las manos con los dedos extendidos ligeramente inclinado (aprox. 45°) a la altura de las caderas. Los codos ligeramente flexionados señalan hacia afuera. Expire mientras comprime el SISSEL® Pilates Circle. Después de 3 segundos, reduzca la presión de forma lenta y controlada.

**Repetición:** 3-5 veces  
**Atención:** No modifique la distancia entre el cuerpo y el SISSEL® Pilates Circle al comprimirlo.

Tener el SISSEL® Pilates Circle leggermente obliquo (circa 45°) all'altezza dell'anca tra i palmi delle mani con le dita allungate. I gomiti leggermente piegati indicano verso l'esterno. Espirare mentre si preme il SISSEL® Pilates Circle. Dopo 3 secondi ridurre lentamente e in modo controllato la pressione.

**Ripetizione:** 3-5 volte  
**Attenzione:** Mentre si preme non modificare la distanza tra il corpo e il SISSEL® Pilates Circle.



### 3 Fortalecimiento de la musculatura pectoral y del hombro Consolidamento della musculatura toracica e delle spalle

Sostenga el SISSEL® Pilates Circle sobre la cabeza, de modo que aún esté dentro del campo visual. Los codos ligeramente flexionados señalan hacia afuera. Expire mientras comprime el SISSEL® Pilates Circle. Después de 3 segundos, reduzca la presión de forma lenta y controlada.

**Repetición:** 3-5 veces  
**Atención:** Bajar los omoplatos conscientemente y mantener las costillas encogidas.

Tener el SISSEL® Pilates Circle al di sopra della testa in modo tale che esso si trovi ancora nel campo visivo. I gomiti leggermente piegati indicano verso l'esterno. Espirare mentre si preme il SISSEL® Pilates Circle. Dopo 3 secondi ridurre lentamente e in modo controllato la pressione.

**Ripetizione:** 3-5 volte  
**Attenzione:** Abbassare intenzionalmente le scapole e non spingere le costole all'infuori.



www.sissel.com

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

Nos reservamos errores y de impresión. Son posibles cambios de color, material y de construcción sin previo aviso. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa. Cambiamenti di colore, materiale e fabbricazione sono possibili.

## Position 2: Decúbito supino posizione supina

Su espalda se apoya extendida y relajada sobre la colchoneta en "posición neutra": La cabeza, la columna dorsal y el sacro están apoyados. La nuca está extendida, los omoplatos se hunden en la colchoneta. Sus rodillas están dobladas, los pies separados en línea respecto a las caderas y colchoneta en paralelo.

La schiena è allungata e rilassata in „posizione neutrale“ sul tappeto: la testa, la colonna toracica e l'osso sacro sono sollevati. La nuca è allungata e le scapole affondano nel tappeto. Le ginocchia sono piegate, mentre i piedi sono paralleli e poggiati a larghezza dell'anca.

### 1 Fortalecimiento de la musculatura pectoral y del hombro Consolidamento della musculatura toracica e delle spalle



Ahora combinamos los tres ejercicios previos de pie en un movimiento secuencial en decúbito supino. Sostenga el SISSEL® Pilates Circle con los dedos extendidos ligeramente inclinado a la altura de las caderas. Los brazos están paralelos a los muslos. Al inspirar, flexione los codos. Al expirar, extienda los brazos de nuevo a la posición de partida y mueva el SISSEL® Pilates Circle comprimido trazando un arco sobre la cabeza. Inspirar aquí y devolver el SISSEL® Pilates Circle al expirar, a la posición de partida.

**Repetición:** 8 veces  
**Atención:** Mantener la „posición neutra“. Las costillas permanecen sobre la colchoneta, no levantar los hombros. ¡No curvar la zona lumbar!

Abbinare i 3 esercizi preliminari, eseguiti in piedi, con un movimento continuo in posizione supina. Con le dita allungate tenere il SISSEL® Pilates Circle leggermente obliquo all'altezza dell'anca. Le braccia sono parallele alle cosce. Durante l'inspirazione piegare i gomiti. Durante l'espirazione distendere di nuovo le braccia nella posizione iniziale e fare un movimento ad arco con il SISSEL® Pilates Circle pressato che si trova al di sopra della testa. Quindi inspirare e durante l'espirazione portare di nuovo il SISSEL® Pilates Circle nella posizione iniziale.

**Ripetizione:** 8 volte  
**Attenzione:** mantenere la „posizione neutrale“. Le costole poggiano sul tappeto e le spalle non devono essere sollevate. Non accentuare la lordosi lombare!

### 2 Fortalecimiento de la musculatura del muslo Consolidamento della musculatura delle cosce



Colóquese en la posición de partida y encaje el SISSEL® Pilates Circle entre sus muslos (un poco por encima de las rodillas). Expirando, active su musculatura abdominal y del suelo de la pelvis y comprima el SISSEL® Pilates Circle suavemente. Después de 3 segundos, reduzca la presión de forma controlada.

**Repetición:** 5-10 veces  
**Atención:** Para reforzar la musculatura lateral del muslo, el SISSEL® Pilates Circle se puede expandir con ambos muslos.

Assumere la posizione di partenza e incastrare il SISSEL® Pilates Circle tra le cosce (più o meno al di sopra del ginocchio). Durante l'espirazione attivare la musculatura dell'addome e del diaframma pelvico e premere dolcemente il SISSEL® Pilates Circle. Dopo 3 secondi ridurre in modo controllato la pressione.

**Ripetizione:** 5-10 volte  
**Attenzione:** con le cosce premere all'infuori il SISSEL® Pilates Circle ai fini del consolidamento della musculatura laterale delle cosce.

### 3 Puente – movilización de la columna vertebral Mobilizzazione del ponte e della colonna vertebrale



Como en el ejercicio 2, la columna vertebral está en "posición neutra". El SISSEL® Pilates Circle está encajado entre los muslos. La nuca está extendida y la articulación de la mandíbula está relajada. Al expirar, vuelva a comprimir ligeramente el SISSEL® Pilates Circle. Active la musculatura abdominal y del suelo de la pelvis y mantenga esta tensión durante el ejercicio. Al mismo tiempo, ruede la columna vertebral desde la pelvis vertebral a vertebral hacia arriba hasta que el peso descansa entre los omoplatos. Inspire arriba y al expirar, ruede la columna hacia abajo, vertebral a vertebral.

**Progresión:** Colocar los brazos detrás de la cabeza durante el ejercicio  
**Repetición:** 5-10 veces  
**Atención:** Debajo de la cabeza no debe haber nada. Ningún peso sobre la cabeza o la nuca.

Come nell'esercizio 2 la colonna vertebrale si trova in „posizione neutrale“ e il SISSEL® Pilates Circle è incastrato tra le cosce. La nuca è allungata e l'articolazione mascello-mandibolare è rilassata. Durante l'espirazione premere leggermente di nuovo il SISSEL® Pilates Circle. Attivare la musculatura dell'addome e del diaframma pelvico e mantenere questa tensione durante l'esercizio. Contemporaneamente, partendo dal bacino, curvare vertebra dopo vertebra verso l'alto la colonna vertebrale fino a quando il peso poggia tra le scapole. Inspirare in alto e durante l'espirazione curvare vertebra dopo vertebra verso il basso.

**Per avanzati:** durante l'esercizio mettere le mani dietro la testa.  
**Ripetizione:** 3-5 volte  
**Attenzione:** sotto la testa non deve trovarsi nulla. Nessun peso su testa o nuca!

### 4 Expansión de la cara anterior y posterior de los muslos Distensione della parte anteriore e posteriore delle cosce



Colóquese en la posición de partida. Agarre ahora el SISSEL® Pilates Circle con ambas manos. Mientras una pierna permanece en su posición flexionada, acerque la otra rodilla suavemente hacia el tórax y posicione la parte delantera del pie en el lado interno del SISSEL® Pilates Circle. La espalda debe apoyarse bien extendida y relajada. Al expirar, estire la pierna en el SISSEL® Pilates Circle. El talón se mueve en dirección al techo, los dedos están relajados. Al inspirar, flexione de nuevo la pierna.

**Progresión:** Estirar la pierna flexionada suavemente en el suelo al expirar y repetir el ejercicio de expansión.  
**Repetición:** 8 veces cada lado  
**Atención:** Dejar la musculatura del muslo relajada durante el estiramiento.

Assumere la posizione di partenza. Afferrare adesso il SISSEL® Pilates Circle con entrambe le mani. Mentre una gamba rimane in posizione piegata, acerque l'altra ginocchia dolcemente verso il petto e posizionare la callosità del piede nella parte interna del SISSEL® Pilates Circle. La schiena deve poggiare allungata e rilassata. Durante l'espirazione stendere la gamba nel SISSEL® Pilates Circle. Il tallone tira verso il soffitto e le dita dei piedi sono rilassate. Durante l'inspirazione piegare nuovamente la gamba.

**Per avanzati:** Durante l'espirazione stendere dolcemente la gamba sul pavimento e ripetere l'esercizio di distensione.  
**Ripetizione:** 8 volte per ogni lato  
**Attenzione:** Durante la distensione mollare la musculatura delle cosce.

## Position 3: Sentado posizione seduta diritta

Siéntese erguido y recto. Los pies están colocados paralelos y separados en línea con las caderas. Baje los omoplatos. El cuello está extendido y la mirada está orientada hacia adelante.

Sedere eretti e dritti. I piedi sono paralleli e poggiano a larghezza dell'anca. Tirare in giù le scapole. Il collo deve essere allungato e rilassato e lo sguardo deve essere diretto in avanti.

### 1 Musculatura abdominal profunda y movilización de la columna vertebral Muscolatura profonda dell'addome + mobilizzazione della colonna vertebrale



Sostenga el SISSEL® Pilates Circle con los dedos extendidos a la altura del tórax. Los codos ligeramente flexionados señalan hacia afuera. Expire mientras comprime el SISSEL® Pilates Circle, encogiendo y elevando al mismo tiempo los músculos abdominales. Mantenga esta tensión mientras rueda por la pelvis hacia abajo vertebral a vertebral. A la mitad del movimiento mantenga la posición, inspire y al expirar, ruede hacia arriba vertebral a vertebral.

**Repetición:** 5-10 veces  
**Atención:** No doble la zona lumbar. No levante los hombros.

Tener el SISSEL® Pilates Circle all'altezza del petto con le dita allungate. I gomiti leggermente piegati indicano verso l'esterno. Espirare mentre si preme il SISSEL® Pilates Circle e contemporaneamente ritrarre e sollevare i muscoli dell'addome. Mantenere questa tensione mentre attraverso il bacino ci si curva vertebra dopo vertebra verso il basso. A metà del movimento mantenere la posizione, inspirare e durante l'espirazione curvare vertebra dopo vertebra verso l'alto.

**Ripetizione:** 5-10 volte  
**Attenzione:** Non accentuare la lordosi lombare. Non sollevare le spalle.

### 2 Musculatura abdominal profunda y movilización de la columna vertebral Muscolatura profonda dell'addome + mobilizzazione della colonna vertebrale



Intensifique el ejercicio 1 rotando la espalda por completo sobre el suelo hasta que la cabeza, la columna dorsal y el sacro se apoyen sobre la colchoneta. Ahora sostenga el SISSEL® Pilates Circle con los brazos extendidos sobre el tórax. Al expirar, vuelva a rodar la espalda vertebral a vertebral hacia arriba, a la posición de partida.

**Progresión:** Repita el ejercicio con las piernas extendidas. (¡Avanzados!)  
**Repetición:** 5 veces  
**Atención:** ¡Mantener el abdomen encogido!

Rendere più difficile l'esercizio 1 distendendo completamente la schiena sul pavimento fino a quando la testa, la colonna toracica e l'osso sacro poggiano sul tappeto. Tenere adesso con braccia allungate il SISSEL® Pilates Circle al di sopra della gabbia toracica. Durante l'espirazione curvare nuovamente vertebra dopo vertebra la schiena verso l'alto fino a raggiungere la posizione di partenza.

**Per avanzati:** ripetere l'esercizio con gambe distese sul pavimento. (Avanzati!)  
**Ripetizione:** 5 volte  
**Attenzione:** non spingere in avanti l'addome!

## Position 4: Decúbito lateral posizione laterale

En decúbito lateral, la cabeza descansa sobre el brazo inferior extendido. La mano del brazo superior se coloca como apoyo a la altura del tórax. Las piernas están extendidas en paralelo. Es como si su cuerpo estuviera entre dos lunas de cristal, los hombros y las caderas verticales. La cintura está levemente levantada.

Nella posizione laterale la testa poggia sul braccio inferiore allungato. La mano del braccio superiore poggia davanti alla cassa toracica. Le gambe sono allungate parallelamente. Il corpo deve trovarsi come tra due lastre di vetro: le anche e le spalle devono essere perpendicolari al pavimento. La vita è leggermente sollevata.

### 1 Control del tronco + fortalecimiento de la musculatura de los muslos Controllo del tronco + consolidamento della musculatura delle cosce



Colóquese en la posición de partida y sostenga el SISSEL® Pilates Circle entre las piernas, un poco por encima de los tobillos. Expire mientras comprime el SISSEL® Pilates Circle, presionando la pierna superior sobre la inferior. Después de 3 segundos, reduzca la presión de forma controlada. Repita el ejercicio, pero esta vez presione la pierna inferior contra la superior para comprimir el SISSEL® Pilates Circle. Intensifique el ejercicio manteniendo el SISSEL® Pilates Circle comprimido con ambas piernas y levantando las piernas ligeramente del suelo. Después de 3 segundos reduzca la presión de forma controlada y vuelva a bajar las piernas.

Assumere la posizione di partenza e tenere il SISSEL® Pilates Circle tra le cosce, più o meno al di sopra del ginocchio. Espirare mentre si preme il SISSEL® Pilates Circle premendo la gamba superiore verso quella inferiore. Dopo 3 secondi ridurre in modo controllato la pressione. Ripetere l'esercizio, ma questa volta per poter pressare il SISSEL® Pilates Circle premere la gamba inferiore verso quella superiore. Rendere più difficile l'esercizio tenendo premuto il SISSEL® Pilates Circle con entrambe le gambe e sollevando leggermente le gambe dal pavimento. Dopo 3 secondi ridurre in modo controllato la pressione e abbassare di nuovo le gambe.



**Progresión:** Para seguir con la progresión del ejercicio, el brazo de apoyo se puede colocar sobre el muslo y sobre la cabeza. (¡Equilibrio!)  
**Repetición:** 5 veces cada lado  
**Atención:** Active con cada expiración su musculatura abdominal y del suelo de la pelvis. El tronco debe permanecer completamente quieto!

**Per avanzati:** per la seconda fase di avanzamento il braccio poggiante può essere poggiato sulla coscia oppure può essere portato al di sopra della testa. (Equilibrio!)  
**Ripetizione:** ogni serie 5 volte  
**Attenzione:** Durante ogni espirazione attivare la musculatura dell'addome e del diagramma pelvico. Il tronco deve essere completamente rilassato.



## Belangrijk

Het initiatief voor alle bewegingen moet uit het centrum van uw lichaam komen! Adem vooraf zodanig in dat uw borstkas in zijwaartse en voorwaartse richting uitzet. Activeer met elke uitademing uw buik- en bekkenbodemspieren (naar binnen en naar boven trekken) voor u de SISSEL® Pilates Ring samendrukt en houdt deze spanning vast tijdens de oefening!

## Important

Initiate all exercises from the core! Prepare by exhaling in a way that your chest expands sideways and towards the back. Upon exhaling always activate muscles of stomach and floor of the pelvis (pull inside and up), before you press together the SISSEL® Pilates Circle and keep the tension throughout the exercise!

## Position 1: rechtop staan Upright posture

Ga rechtop staan en maak uzelf lang. Uw benen staan naast elkaar op heupbreedte. Verplaats uw gewicht enigszins naar voren om uw onderrug langer te maken. Laat uw schouderbladen zakken. Uw nek is lang en ontspannen, uw blik richt u naar voren.

Keep an upright and straight posture. Your legs are positioned parallel and hip wide apart. In order to extend the lower back, slightly position your weight towards the front. Pull your shoulder blades down. Your neck is long and relaxed, look in front of you.

### 1 Verstevigen van de borst- en schouderpijpen Strengthen musculature of chest and shoulders

Houdt de SISSEL® Pilates Circle op borsthoogte tussen uw handpalmen met gestrekte vingers. De licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

- Herhaling:** 3 - 5 maal
- Let op:** nek en schouders niet spannen als u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt.

Hold the circle in front of your chest between your palms, your fingers are outstretched. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale, while pressing the SISSEL® Pilates Circle together. After 3 seconds release pressure slowly and in a controlled manner.

- Repeat:** 3 to 5 times
- Note:** Do not tense neck and shoulders when pressing together the SISSEL® Pilates Circle.



### 2 Verstevigen van de borst- en schouderpijpen Strengthen breast and shoulder muscles

Houdt de SISSEL® Pilates Ring enigszins schuin (45°) op heuphoogte tussen uw handpalmen met gestrekte vingers. De licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

- Herhaling:** 3 - 5 maal
- Let op:** verander de afstand tussen uw lichaam en de SISSEL® Pilates Circle niet terwijl u deze in elkaar drukt.

Hold the SISSEL® Pilates Circle slightly tilted (at about 45°) at hip height between your palms, fingers are outstretched. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale while pressing together the SISSEL® Pilates circle. After 3 seconds release pressure slowly and in a controlled manner.

- Repeat:** 3 to 5 times
- Note:** When pressing do not change the distance between body and SISSEL® Pilates Circle.



### 3 Verstevigen van de borst- en schouderpijpen Strengthen breast and shoulder muscles

Houdt de SISSEL® Pilates Circle boven uw hoofd, zodanig dat hij zich nog in uw gezichtsveld bevindt. Uw licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

- Herhaling:** 3 - 5 maal
- Let op:** laat uw schouderbladen bewust zakken en druk uw ribben niet naar buiten.

Hold the SISSEL® Pilates Circle above your head, so it still remains within your field of vision. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale while pressing together the SISSEL® Pilates Circle. After 3 seconds release pressure slowly and in a controlled manner.

- Repeat:** 3 to 5 times
- Note:** Consciously pull your shoulder blades down without pushing out ribs.



## Position 2: ruilqaina · Supine Position

Uw rug ligt gestrekt en ontspannen op de mat in „neutrale positie“: hoofd, wervelkolom van de borstkas en stuitje liggen plat. De nek is lang, de schouderbladen zakken in de mat. Uw knieën zijn gebogen, uw voeten staan naast elkaar op heupbreedte.

Your back is long and relaxed on top of the mat in the „neutral position“. Head, thoracic spinal column and sacrum are in contact with the mat. Stretch your nape, let your shoulder blades sink into the mat. Bend your knees and place your feet hip wide apart.

### 1 Verstevigen van de borst- en schouderpijpen Strengthen shoulder and chest muscles



Wij combineren de 3 voorafgaande oefeningen in stand nu tot één vloeiende beweging in rugligging. Houdt de SISSEL® Pilates Circle met gestrekte vingers enigszins schuin op heuphoogte. Uw armen zijn parallel aan uw bovenbenen. Als u inademt, buigt u uw ellebogen. Als u uitademt, strekt u uw armen weer in de startpositie en beweegt de samengedrukte SISSEL® Pilates Circle in een boog over uw hoofd heen. Op dat moment ademt u in en beweegt u de SISSEL® Pilates Circle gelijk met de uitademing terug naar de startpositie.

- Herhaling:** 8 maal
- Let op:** „neutrale positie“ behouden, de ribben blijven op de mat, de schouders niet omhoog trekken. Geen holle rug maken!

We now combine the 3 previous exercises to one flowing movement while we remain in the supine position. Hold the SISSEL® Pilates Circle with outstretched fingers slightly tilted at hip height. Your arms are positioned parallel to your thighs. While inhaling bend your elbows. While exhaling stretch arms into starting position and move the SISSEL® Pilates Circle, in an arch over your head and press it at the same time. Inhale and upon exhaling move the SISSEL® Pilates Circle back to the starting position.

- Repeat:** 8 times
- Note:** Keep the „neutral position“. Your ribs remain on the mat, do not pull up your shoulders, avoid a hollow back!

### 2 Verstevigen van de bovenbeenspijpen Strengthen thigh musculature



Neem de uitgangspositie in en klem de SISSEL® Pilates Circle tussen uw bovenbenen (iets boven de knie). Terwijl u uitademt, activeert u uw buik- en bekkenbodemspieren en drukt u de SISSEL® Pilates Circle zacht in elkaar. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

- Herhaling:** 5 - 10 maal
- Let op:** Voor het verstevigen van de spieren van de zijkant van de bovenbenen kan de SISSEL® Pilates Circle met de bovenbenen uit elkaar worden gedrukt.

Get into the starting position and tightly hold the SISSEL® Pilates Circle between thighs (slightly above your knee). While exhaling activate the muscles of abdomen and floor of the pelvis and lightly press together the SISSEL® Pilates Circle. After 2 seconds gradually decrease pressure.

- Repeat:** 5 to 10 times
- Variation:** To strengthen the lateral thigh muscles press apart the SISSEL® Pilates Circle with your thighs.

### 3 Brug – mobilisering van de wervelkolom Pons – Mobilization of the spine



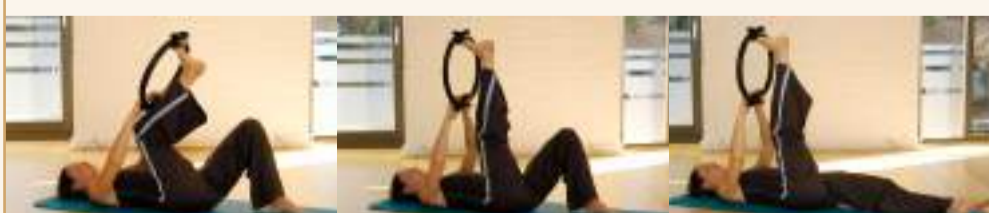
Net als bij oefening 2 ligt de wervelkolom in „neutrale positie“ en de SISSEL® Pilates Circle klemt u tussen uw bovenbenen. De nek is lang en het kaakgewricht ontspannen. Bij het uitademen drukt u de SISSEL® Pilates Circle weer licht in elkaar. Activeer uw buik- en bekkenbodemspieren en behoudt deze spanning tijdens de oefening. Tegelijkertijd rolt u de wervelkolom, vanaf het bekken, wervel voor wervel naar boven, tot uw gewicht tussen uw schouderbladen rust. Boven ademt u in en tijdens het uitademend rolt u wervel voor wervel weer naar beneden.

- Moelijkheidsgraad verhogen:** leg uw armen tijdens de oefening achter uw hoofd
- Herhaling:** 5 - 10 maal
- Let op:** er mag niets onder uw hoofd liggen. Geen gewicht op hoofd of nek!

Just as in exercise 2 your spine rests in the „neutral position“ and the SISSEL® Pilates Circle is held tightly between your thighs. Your nape is stretched, without tension in your jaws. While exhaling once again lightly press together the SISSEL® Pilates Circle. Activate muscles of abdomen and floor of the pelvis, hold this tension throughout the exercise. At the same time roll your spine, starting from the pelvis, vertebrae by vertebrae upwards until the weight rests between your shoulder blades. At the top inhale and while exhaling roll down vertebrae by vertebrae.

- More challenging:** Place arms behind your head throughout the exercise
- Repeat:** 5 to 10 times
- Note:** Do not put anything under your head. No weight on head or nape.

### 4 Rekken van de voor- en achterzijde van de bovenbenen Stretching of rear and front of thighs



Neem de uitgangspositie in. Pak de SISSEL® Pilates Circle nu met beide handen vast. U laat één been gebogen staan en tilt tegelijkertijd de knie van het andere been zachtjes richting uw borst en plaatst de bal van de voet aan de binnenzijde van de SISSEL® Pilates Circle. Uw rug moet lang en ontspannen op de mat liggen. Tijdens het uitademen strekt u het been in de SISSEL® Pilates Circle. De hiel gaat richting het plafond, de tenen zijn ontspannen. Bij het inademen buigt u het been weer.

- Moelijkheidsgraad verhogen:** het been dat nog staat bij het uitademen rustig strekken op de mat en de rekoefening daarna herhalen
- Herhaling:** elke zijde 8 maal
- Let op:** laat de spieren van de bovenbenen tijdens deze oefening los

Get into the starting position. Now grasp the SISSEL® Pilates Circle with both hands, keeping one leg bent, pull the other leg gently towards your chest and position the ball of your foot at the inner side of the SISSEL® Pilates Circle. Your heel points towards the ceiling, your toes are relaxed. Upon exhaling bend your leg again.

- More challenging:** Gently stretch the bent leg while exhaling and repeat the stretching exercise.
- Repeat:** 8 times per side
- Note:** Your thigh muscles remain loose throughout the stretching exercise.

## Position 3: rechtop zitten · Upright seat

Ga rechtop zitten en maak u lang. Uw voeten staan naast elkaar op heupbreedte. Laat uw schouderbladen zakken. Uw hals is lang en ontspannen, uw blik naar voren gericht.

Sit upright and straight. Your feet are positioned parallel, hip wide apart. Pull down shoulder blades, Your neck is long and relaxed, look in front of you.

### 1 Lage buikspieren + mobilisering van de wervelkolom Deep abdominal muscles, mobilization of the spine



Houdt de SISSEL® Pilates Circle op borsthoogte met gestrekte vingers. Uw licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt en tegelijkertijd de buikspieren in- en omhoog trekt. Houdt deze spanning vast terwijl u over het bekken wervel voor wervel naar beneden af rolt. Op de helft van de beweging de positie vast houden, inademen en terwijl u uitademt wervel voor wervel omhoog rollen.

- Herhaling:** 5 - 10 maal
- Let op:** Maak uw rug niet hol. Trek uw schouders niet omhoog.

Hold the SISSEL® Pilates Circle in front of your chest, with your fingers outstretched. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale while pressing together the SISSEL® Pilates Circle, at the same time pull abdominal muscles in and up. Hold this tension while you roll down vertebrae by vertebrae. Stop at the half-way-point, inhale and when exhaling roll up vertebrae by vertebrae.

- Repeat:** 5 to 10 times
- Note:** Avoid a hollow back. Do not pull up shoulders.

### 2 Lage buikspieren + mobilisering van de wervelkolom Deep abdominal muscles, mobilization of the spine



Maak oefening 2 moeilijker door uw rug helemaal af te rollen tot uw hoofd, uw borstgrewervels en uw stuitje op de mat liggen. De SISSEL® Pilates Circle houdt u nu met gestrekte armen boven de borstkas. Bij het uitademen rolt u de rug weer wevel voor wervel omhoog tot de uitgangspositie.

- Moelijkheidsgraad verhogen:** herhaal de oefening met op de mat uitgestrekte benen (Gevorderden!)
- Herhaling:** 5 maal
- Let op:** druk uw buik niet naar buiten!

Enhance exercise 1 by completely rolling your back onto the floor, until head, thoracic spinal column and sacrum rest on the mat. Now hold the SISSEL® Pilates Circle with outstretched arms above your chest. While exhaling roll your back vertebrae by vertebrae upwards into the starting position.

- More challenging:** Repeat this exercise with legs stretched apart (advanced!).
- Repeat:** 5 times
- Note:** Do not press out your stomach!

## Position 4: de zijligging lateral position

Bij de zijligging rust uw hoofd op uw uitgestrekte onderste arm. Met de hand van de bovenste arm steunt u op de mat voor uw borstkas. Uw lichaam moet liggen alsof het zich tussen twee glazen ruiten bevindt, schouders en heupen recht boven elkaar. De taille is enigszins van de grond.

Your head rests on the outstretched lower arm. For support place the hand of the upper arm in front of your chest. Legs are parallel and outstretched. Your body should be positioned as if between two panes of glass, shoulders and hips are aligned above each other. Your waist is slightly raised.

### 1 Controle over het bovenlichaam – versterken van de bovenbeenspijpen Control of trunk and strengthen thigh musculature



Neem de uitgangspositie weer in en houdt de SISSEL® Pilates Circle tussen de onderbenen vast, iets boven de enkel. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt door het bovenbeen naar het onderbeen toe te drukken. Na 3 seconden vermindert u de druk gecontroleerd. Herhaal deze oefening maar deze keer drukt u het onderste been naar het bovenste toe om de SISSEL® Pilates Circle in elkaar te drukken. Maak de oefening moeilijker door de SISSEL® Pilates Circle met beide benen samen te drukken, ingedrukt te houden en de benen net boven de mat te houden. Na 3 seconden vermindert u de druk gecontroleerd en laat u uw benen weer zakken.

Get into the starting position and hold the SISSEL® Pilates Circle between your lower legs, slightly above the ankles. Exhale while pushing the upper leg down towards the lower leg by pressing the SISSEL® Pilates Circle together. After 3 seconds gradually release pressure. Repeat this exercise, but this time push the lower leg towards the upper leg to press together the SISSEL® Pilates Circle. Enhance this exercise by pressing together the SISSEL® Pilates Circle with both legs, hold and lightly elevate legs. After 3 seconds gradually decrease the pressure and lower legs again.



- Moelijkheidsgraad verhogen:** als u de oefening nog moeilijker wilt maken, kunt u de ondersteunende arm op het bovenbeen leggen of boven het hoofd houden (Balans!)
- Herhaling:** beide 5 maal
- Let op:** activeer bij elke uitademing uw buik- en bekkenbodemspieren. Uw bovenlichaam moet helemaal stil blijven.

- More challenging:** To further increase the exercise place the supporting arm onto your thigh or move over your head (balance!)
- Repeat:** 5 times each
- Note:** Every time you exhale, activate the muscles of abdomen and floor of the pelvis. Your trunk should remain completely stable.



# SISSEL® PILATES CIRCLE

## Viktigt

Alla övningar ska påbörjas från kroppens mitt! För att förbereda dig ska du andas in så att bröstkrogen utvidgas åt sidorna och bakåt. Med varje utandning aktiverar du mag- och bäckenbottenmuskulaturen (dra den inåt och uppåt) innan du pressar samman din SISSEL® Pilates Circle och håller kvar spänningen under övningen!

## 주의

모든 운동은 신체 중심에서부터 시작하세요! 가슴을 넓게 펴서 숨을 내쉬고 들이쉬세요. SISSEL® Pilates Circle로 운동하면서 자세유지 전 숨을 내실 때, 항상 복부근육과 골반 아래부분에 힘을 주세요. (골반을 앞으로 당겨 자세를 바로 잡으세요!)

## Position 1: Stående upprätt

### 직립자세

Stå upprätt och rakt. Benen ska stå parallellt och i bredd med höfterna. Flytta tyngdpunkten något framåt för att förlänga nedre delen av ryggen. Dra skulderbladen nedåt. Halsen ska vara lång och avslappnad och blicken riktad framåt.

곧게 선 자세로, 양다리를 평행으로 엉덩이 너비로 벌려주세요. 목재중심을 살짝 앞쪽으로 두고 머리 아래부분을 곧게 펴고, 어깨뼈를 아래쪽으로 당겨주세요. 목을 꼭 편은 뒤 입을 벌리고, 정면을 바라 보세요.

### 1 Stärka bröst- och axelmuskulaturen 흉부 및 어깨 근육 강화

Håll SISSEL® Pilates Circle i brösthöjd mellan handflatorna med utsträckta fingrar. De lätt böjda armbågarna ska vara riktade utåt. Andas ut medan du trycker ihop SISSEL® Pilates Circle. Efter 3 sekunder minskar du långsamt och kontrollerat trycket.

**Uppreppning:** 3-5 gånger  
**Obs:** Spänn inte halsen och axlarna när du pressar ihop SISSEL® Pilates Circle.

손가락을 꼭 편 채 양손바닥으로 SISSEL® Pilates Circle를 가슴 앞쪽으로 들어올린 뒤, 팔꿈치를 살짝 굽혔다 펴주세요. 양손에 힘을 주면서 숨을 내쉬주세요. 3초 후, 천천히 입을 벌리고, 정면을 바라 보세요.

**1 변박:** 3-5회  
**주의:** SISSEL® Pilates Circle를 잡은 손에 힘을 주면서 목과 어깨는 힘을 빼도록 하세요.



### 2 Stärka bröst- och axelmuskulaturen 흉부 및 어깨 근육 강화

Håll SISSEL® Pilates Circle något lutande (ca. 45°) i höfthöjd mellan handflatorna med utsträckta fingrar. De lätt böjda armbågarna ska vara riktade utåt. Andas ut medan du trycker ihop SISSEL® Pilates Circle. Efter 3 sekunder minskar du långsamt och kontrollerat trycket.

**Uppreppning:** 3-5 gånger  
**Obs:** Förändra inte avståndet mellan kroppen och SISSEL® Pilates Circle när du trycker.

손가락을 꼭 편 채 양손바닥으로 엉덩이 높이에서 SISSEL® Pilates Circle를 약간 기울여서(약 45도 각도) 들고, 팔꿈치를 살짝 굽혔다 펴주세요. 손에 힘을 주면서 숨을 내쉬주세요. 3초 후, 천천히 입을 벌리고, 정면을 바라 보세요.

**1 변박:** 3-5회  
**주의:** SISSEL® Pilates Circle사이의 거리를 유지하세요.



### 3 Stärka bröst- och axelmuskulaturen 흉부 및 어깨 근육 강화

Håll SISSEL® Pilates Circle över huvudet utan att förlora den ur blickfältet. De lätt böjda armbågarna ska vara riktade utåt. Andas ut medan du trycker ihop SISSEL® Pilates Circle. Efter 3 sekunder minskar du långsamt och kontrollerat trycket.

**Uppreppning:** 3-5 gånger  
**Obs:** Dra medvetet ner skulderbladen och tryck inte ut revbenen.

SISSEL® Pilates Circle를 최대한 머리 위로 어깨높이 보정 수 있는 위치까지 들어 올린 뒤, 팔꿈치를 살짝 굽혔다 펴주세요. 손에 힘을 주면서 숨을 내쉬주세요. 3초 후, 천천히 입을 벌리고, 정면을 바라 보세요.

**1 변박:** 3-5회  
**주의:** 어깨뼈를 아래쪽으로 당기실 때, 골반까지 높이지 않도록 주의하세요.



## Position 2: Liggande på rygg

### 양와위(바로 누운 자세)

Du ligger med utsträckt och avslappnad rygg på mattan i "neutral position". Huvudet, bröstryggraden och korsbenet ligger mot golvet. Nacken är lång och skulderbladen sjunker ned i mattan. Dina knän är böjda, fötterna i bredd med höfterna och uppställda parallellt.

머리 위에서 등을 꼭 쥐고 힘을 빼 뒤, 종골자세를 취하세요. 머리, 가슴위의 척추, 엉덩이까지 매트에 닿도록 하고, 목 뒤쪽을 꼭 쥐고, 어깨뼈까지 매트에 닿도록 하세요. 다리를 엉덩이 너비로 벌리고 무릎을 살짝 구부리세요.

### 1 Stärka axel- och bröstmuskulaturen 어깨 및 흉곽 근육 강화



Vi förenar de tre föregående stående övningarna till en flytande rörelse liggande på rygg. Håll SISSEL® Pilates Circle med utsträckta fingrar lätt lutande i höfthöjd. Armarna är parallella med lären. När du andas in böjer du armbågarna. När du andas ut sträcker du armarna tillbaka till startpositionen och rör den sammanpressade SISSEL® Pilates Circle i en båg över huvudet. Andas in och för tillbaka SISSEL® Pilates Circle till startpositionen när du andas ut.

**Uppreppning:** 8 gånger  
**Obs:** Behåll den "neutrala" positionen. Revbenen ligger kvar på mattan, dra inte upp axlarna. Svanka inte med ryggen!

어깨 바로 누운 자세(양와위)를 유지하면서 앞서 설명한 세 가지 운동을 하나의 움직임으로 연결해 보겠습니다. 손가락을 꼭 편 채 SISSEL® Pilates Circle를 엉덩이 높이에서 살짝 기울여 들어주세요. 팔은 어깨높이와 팔뚝 상태로 유지하신 채, 팔꿈치를 구부리면서 숨을 들이쉬세요. 어깨를 내리면서 팔을 벌려 다시 시작 자세를 취하고, SISSEL® Pilates Circle를 머리 위로 머리정면으로 들어올리면서 동시에 입을 벌리고, 정면을 바라 보세요. 다시 시작 자세를 취하세요.

**1 변박:** 8회  
**주의:** 종골자세를 유지하세요. 골반뼈는 매트에 밀착시키고, 어깨를 뒤로 당기지 마세요. 등 뒤에 공간이 남지 않도록 매트에 잘 밀착시켜주세요.

### 2 Stärka lårmuskulaturen 허벅지 근육 강화



Inta utgångspositionen och kläm fast SISSEL® Pilates Circle mellan lären (något över knäna). När du andas ut aktiverar du mag- och bäckenbottenmuskulaturen och trycker mjukt ihop SISSEL® Pilates Circle. Efter 3 sekunder minskar du kontrollerat trycket.

**Uppreppning:** 5-10 gånger  
**Variation:** För att stärka lårmuskulaturen på sidan kan du trycka isär SISSEL® Pilates Circle med lären.

시작 자세로 들어와서, 허벅지 사이(무릎 살짝 위)에 SISSEL® Pilates Circle를 끼우세요. 숨을 내리면서 복부와 골반 아래부분 근육에 힘을 주면서, SISSEL® Pilates Circle매트 살짝 힘을 주세요. 2초 후, 천천히 입을 벌리고, 정면을 바라 보세요.

**1 변박:** 5-10회  
**이용팁:** 허벅지에 힘을 주었다 뺐다 하면서 직접 허벅지 근육을 강화시켜주세요.

### 3 Brygga – mobilisering av ryggraden 척추운동



Liksom i övning 2 ska ryggraden ligga i en "neutral position" och SISSEL® Pilates Circle ska sitta mellan lären. Nacken är lång och käken avslappnad. När du andas ut ska du pressa samman SISSEL® Pilates Circle lätt igen. Aktivera mag- och bäckenbottenmuskulaturen och behåll spänningen under övningen. Rulla samtidigt ryggraden med början från bäckenet kota för kota uppåt tills att vikten vilar mellan skulderbladen. Andas in i det övre läget och rulla nedåt kota för kota när du andas ut.

**Ökning:** Lägg armarna bakom huvudet under övningen  
**Uppreppning:** 5-10 gånger  
**Obs:** Du ska inte ha något under huvudet. Ingen vikt på huvudet eller nacken!

위 2번에서처럼, 척추를 종골자세로 잡고 SISSEL® Pilates Circle를 허벅지 사이에 넣어 등뒤로 진행하세요. 목 뒤쪽을 꼭 쥐고, 턱에 힘을 빼주세요. 숨을 내리면서, 다시 한 번 허벅지에 살짝 힘을 주세요. 복부와 골반 아래부분 근육에 힘을 주고, 운동 하는 동안 이 자세를 계속 유지하세요. 동시에 척추를 골반부터 등뼈까지 위와 자세를 잡아, 정중이 어깨뼈에 살짝 닿도록 하세요. 등을 최대한 한 자세로 숨을 들이쉬고, 내리면서 다시 시작 자세로 들어주세요.

**이용팁:** 팔을 머리 뒤쪽에 두고 같은 동작을 취하세요.  
**1 변박:** 5-10회  
**주의:** 머리 밑에 아무 것도 받치지 마시고, 머니나 목 뒤쪽에 힘을 빼주세요.

### 4 Töja på larens bak- och framsida 허벅지의 앞뒤 근육 강화



Inta utgångspositionen. Fatta nu tag i SISSEL® Pilates Circle med båda händerna. Böj ett av benen och ha foten i golvet samtidigt som du drar det andra knäet mjukt i riktning mot bröstet och placera fotens trampdyna på insidan av SISSEL® Pilates Circle. Ryggen ska ligga avslappnad och utsträckt mot golvet. När du andas ut sträcker du ut benet i SISSEL® Pilates Circle. Halsen ska vara riktad mot taket och tårna ska vara avslappnade. När du andas in böjer du tillbaka benet.

**Ökning:** Sträckt mjukt ut benet på golvet när du andas ut och upprepa töjövningen.  
**Uppreppning:** 8 gånger per sida  
**Obs:** Lårmuskulaturen ska vara avslappnad under töjningen.

시작 자세를 취하세요. 양손으로 SISSEL® Pilates Circle를 잡고, 한 쪽 다리를 구부린 채, 나머지 왼쪽 다리를 천천히 가슴 쪽으로 당겨 발바닥을 SISSEL® Pilates Circle 안쪽으로 넣으세요. 발뒤꿈치는 천장을 향하도록 하고, 발가락에 힘을 빼주세요. 숨을 내리면서 다시 다리를 구부리세요.

**이용팁:** 숨을 내리면서 구부린 다리를 거기에 뺐고, 스트레칭 운동을 반복하세요.  
**1 변박:** 각각 8회씩  
**주의:** 스트레칭 하는 동안에는 허벅지 근육에 힘을 빼주세요.

## Position 3: Sittande upprätt

### 수직 앉은 자세

Sitt upprätt och rakt. Fötterna ska vara parallella och i bredd med höfterna. Dra skulderbladen nedåt. Halsen ska vara lång och avslappnad och blicken riktad framåt.

어깨를 곧게 펴고 바로 앉은, 발은 평행으로 엉덩이 너비로 벌려주세요. 어깨뼈를 어깨뼈로 당기고, 목을 꼭 쥐고 입을 벌린 뒤, 정면을 보세요.

### 1 Djup magmuskulatur + ryggradsmobilisering 심복부 근육 + 척추운동



Håll SISSEL® Pilates Circle i brösthöjd med utsträckta fingrar. De lätt böjda armbågarna ska vara riktade utåt. Andas ut när du pressar ihop SISSEL® Pilates Circle och dra samtidigt in och upp magmuskulerna. Behåll spänningen medan du rullar ned längs bäckenet ryggkota för ryggkota. Efter halva rörelsen stannar du i den positionen, andas in och när du andas ut rullar du tillbaka uppåt ryggkota för ryggkota.

**Uppreppning:** 5-10 gånger  
**Obs:** Svanka inte med ryggen. Dra inte upp axlarna.

손가락을 꼭 편 채 손바닥으로 가슴 앞쪽으로 SISSEL® Pilates Circle를 들어 올린 뒤, 팔꿈치를 굽혔다 펴주세요. 손에 힘을 주면서 숨을 내쉬고, 그와 동시에 복부 근육에 힘을 주어 안쪽으로 잡아당기세요. 시작 자세로 돌아올 때 이 자세를 유지하다가 중간 지점에서 숨을 들이쉬고, 내리면서 다시 어깨를 곧게 펴주세요.

**1 변박:** 5-10회  
**주의:** 등 뒤에 빈 공간이 없어야 합니다. 어깨를 위로 당기지 마세요.

### 2 Djup magmuskulatur + ryggradsmobilisering 심복부 근육 + 척추운동



Vidareutveckla övning 1 genom att låta ryggen rulla ned helt på golvet tills att huvudet, bröstryggraden och korsbenet ligger på mattan. SISSEL® Pilates Circle håller du nu med utsträckta armar över bröstkorgen. När du andas ut rullar du upp ryggen ryggkota för ryggkota till utgångspositionen.

**Ökning:** Upprepa övningen med benen utsträckta på golvet. (avancerat!)  
**Uppreppning:** 5 gånger  
**Obs:** Tryck inte ut magen.

1번을 응용해서 바닥에서 등을 꼭 편 채, 머리, 가슴부위의 척추, 엉덩이까지 매트에 닿도록 하세요. 어깨를 꼭 편 채, SISSEL® Pilates Circle를 잡아 가슴 위로 들어 올리세요. 숨을 내리면서 다시 척추를 꼭 편 채 시작 자세로 돌아오세요.

**이용팁:** 다리를 꼭 벌려 꼭 편 채 이 운동을 반복하세요. (부다 어깨를 응용팁)  
**1 변박:** 5회  
**주의:** 복부에 힘을 주지 마세요!

## Position 4: På sidan · 측와위(옆으로 누운 자세)

Du ligger på sidan och huvudet vilar på den utsträckta undre armen. Handen på övre armen ger stöd framför bröstkorgen. Benen är utsträckta parallellt. Du ska ligga som mellan två glasskivor med axlarna och höfterna i linje. Midjan är lätt upphöjd.

어깨를 팔을 꼭 편 채 머리 정면이 팔에 닿도록, 왼쪽 팔은 가슴 앞쪽에 놓아 몸을 지지하고, 다리는 평행으로 꼭 편 채, 몸이 두 점의 움직임 사이에 놓인 것처럼, 어깨와 엉덩이가 일직선이 되도록 어깨를 살짝 펴주세요.

### 1 Bålkontroll + stärkt lårmuskulatur 몸통조절 및 허벅지 근육 강화



Inta utgångspositionen och håll SISSEL® Pilates Circle mellan lären (något över fotknölar). Andas ut samtidigt som du pressar samman SISSEL® Pilates Circle genom att trycka det övre benet mot det undre. Efter 3 sekunder minskar du kontrollerat trycket. Upprepa övningen men tryck den här gången det undre benet mot det övre för att pressa samman SISSEL® Pilates Circle. Vidareutveckla övningen genom att pressa samman SISSEL® Pilates Circle med båda benen, behåll positionen och lyft benen lätt från golvet. Efter 3 sekunder minskar du kontrollerat trycket och sänker benen igen.

시작 자세를 취하고, 발목 사이에 SISSEL® Pilates Circle를 끼우세요. 발목에 힘을 주고 다리를 위에서 아래로 구부리면서 숨을 내쉬세요. 3초 후, 천천히 입을 벌리고, 이 동작을 반복하세요. 이번에는 반대로 어깨에서 머리 다리를 구부렸다 펴면서 발목에 힘을 주세요. 발목에 힘을 준 채, 자세를 유지하다가 살짝 다리를 위로 올리고, 3초 후, 천천히 입을 벌리고 다시 다리를 내리세요.

**Ökning:** För att göra övningen ännu svårare kan du lägga stödarmen på låret eller hålla den över huvudet. (balans!)  
**Uppreppning:** 5 gånger st.  
**Obs:** Aktivera mag- och bäckenbottenmuskulaturen varje gång du andas ut. Bålen ska vara helt lugn.

**이용팁:** 팔을 허벅지 위에서 올리는 몸을 진행하거나, 손을 위로 움직이면서 운동과정을 높여주세요. (균형유지용 중요팁)  
**1 변박:** 각각 5회씩  
**주의:** 숨을 내실 때마다, 복부와 골반 아래부분 근육에 힘을 주세요. 상체는 움직이지 않도록 고정된 자세를 유지하세요.