

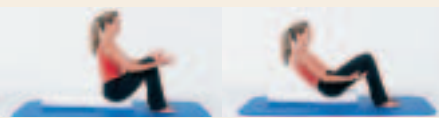
SISSEL®

PILATES ROLLER PRO

Position 1

Sitz auf dem längs positionierten SISSEL® Pilates Roller Pro, möglichst weit vorne
Assis sur la largeur du rouleau Pilates, le plus possible en avant
Sitting on the lengthwise positioned SISSEL® Pilates Roller Pro, as far to the front as possible

1 Tiefe Bauchmuskulatur
Musculature abdominale
Lower abdominal musculature



Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Beim Ausatmen langsam Wirbel für Wirbel nach hinten abrollen. Auf der Hälfte der Bewegung die Position halten, einatmen und mit der Ausatmung wieder langsam nach vorne aufrollen in die Ausgangsposition.

Wiederholung: 5-10 mal
Wichtig: die Rolle sollte sich bei der Übungsausführung nicht bewegen!
Steigerung: ganz abrollen bis Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein auf der Rolle aufliegen und wieder nach vorne in die Ausgangsposition aufrollen.

Prenez la position bien droite. A l'expiration, déroulez lentement la colonne, vertèbre par vertèbre. A mi-chemin, maintenez la position, inspirez, puis revenez lentement à la position initiale en expirant à nouveau.

5-10 répétitions
Important: le rouleau ne doit pas bouger pendant toute la durée de l'exercice!
Progression: déroulez complètement jusqu'à ce que la tête, le dos et le fessier reposent sur le rouleau puis revenez en position assise.

From the starting position, slowly roll back vertebrae by vertebrae while exhaling. After completing half of the movements stop and hold position, inhale and upon exhaling slowly roll forward into the starting position.

repeat 5 to 10 times
Important: the roll should not move during the exercises.
More challenging: Roll down completely until head, thoracic spine and sacrum rest on the roll completely and roll up once again into the starting position.

Position 2

Bauchlage, Kopf (Stirn) liegt auf dem Boden, die Unterarme über der Rolle
A plat ventre, tête (menton) au sol, les avant-bras sont au dessus du rouleau
Prone position, head (forehead) rests on the floor, forearms above the roll

1 Rumpfkraftigung
Musculature du torse
Strengthening of torso



Beim Ausatmen nach oben rollen, indem Sie die SISSEL® Pilates Roller Pro leicht zu sich rollen. Die Arme drehen sich leicht in die Außenrotation, die Arminnenseiten der Unterarme sollten nun zueinander zeigen.

Wiederholung: 5-10 mal
Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz gehen, das Becken hebt sich leicht mit ab und der Rumpf bleibt stabil.

A l'expiration, relevez la tête et le buste tout en faisant rouler légèrement le rouleau vers vous. Les avant-bras roulent légèrement vers l'extérieur de manière à ce que leurs faces intérieures se retrouvent face à face en fin de mouvement.

5-10 répétitions
Important: Ne croisez pas le bas du dos, le bassin se soulève légèrement avec le mouvement de haut du corps et le buste reste bien stable.

While exhaling elevate head and chest, by slightly rolling the SISSEL® Pilates Roller Pro towards you. Your arms slightly rotate towards the outside, insides of forearms should face each other.

repeat 5 to 10 times
Important: No hollow back, pelvic raises slightly and trunk remains stable.

Position 3

Sitz auf dem quer positionierten SISSEL® Pilates Roller Pro
Assis sur la largeur du rouleau Pilates
Sit on the sideways positioned SISSEL® Pilates Roller Pro

1 Dehnung der Oberschenkelrückseite (ischiochrurale Muskulatur und Neuromobilisation)
Étirement des muscles de la cuisse postérieure
(musculature ischiochrurale et neuromobilisation)
Stretching of hamstring (ischiochrural musculature and neuromobilization)



Ausgangsposition einnehmen. Beim Ausatmen langsam nach vorne rollen, immer mit der Vorstellung, ein Ball liege zwischen Bauch und Oberschenkel. Dehnung eine Moment halten, dann wieder langsam aufrollen in die Ausgangsposition.

Wiederholung: 5-10 mal
Alternative: Dehnung der Oberschenkelrückseite im stehen (siehe Abb. 3)

Prendre la position de départ. A l'expiration, roulez lentement vers l'avant, toujours avec la représentation d'un ballon entre le ventre et les cuisses. Tenez cette position d'étirement un moment puis revenez lentement à la position initiale.

5-10 répétitions
Une alternative pour cet étirement de l'arrière des cuisses est la position suivante (photo n° 3)

From the starting position, roll forward while exhaling slowly, always imagining a ball was resting between abdomen and thigh. Hold stretch for a moment, then slowly roll up into the starting position.

repeat 5 to 10 times
Alternately the back side of the thigh can be stretched in the following position (picture 3)

Position 4

Seitenlage
Sur le côté
Lateral position

1 Massage der seitlichen Oberschenkelmuskulatur
Massage des muscles latéraux de la cuisse
Massage of lateral thigh muscles



Ausgangsposition einnehmen und in einem von Ihnen gewählten Rhythmus langsam seitlich über die SISSEL® Pilates Roller Pro gleiten. Ein Bein steht zur Unterstützung der Rollbewegung auf.

Wiederholung: 5-10 mal
Wichtig: Die Rumpflage darf sich während der Übungsausführung nicht verändern (kein runder Rücken!)

La position de départ est la même que pour l'exercice précédent à quatre pattes. Le rouleau cette fois est placé sous les tibias. Maintenant relevez les genoux tout en expirant.

5-10 répétitions
Important: la position du buste ne doit pas évoluer pendant l'exercice (pas de dos rond!)

From the starting position, slowly glide sideways over the SISSEL® Pilates Roller Pro in a rhythm chosen by you. One leg gets up to support roll movement.

2 Seitstütz – Kräftigung Schultergürtel und Rumpf (seitlich)
Pompes latérales – renforcement de la ceinture scapulaire et du torse (côtés)
Lateral support – Strengthening of shoulder girdle and torso (lateral)



In die Seitenlage gehen, der untere Arm liegt vor der Rolle auf, die andere Hand stützt sich vorne auf die SISSEL® Pilates Roller Pro. Mit der Ausatmung den Rumpf hochstützen, so dass sich das Becken leicht hebt.

Dans la position latérale, placez une main sur le rouleau et l'autre devant vous parallèlement au rouleau. A l'expiration soulevez doucement de manière à décoller légèrement le bassin.

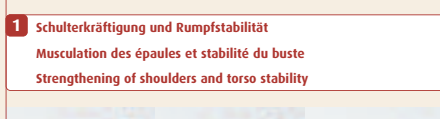
Take lateral position, lower arm is position in front of the roll, the other hands supports itself on top of the SISSEL® Pilates Roller Pro. While exhaling prop up torso, so that pelvis is slightly raised.

Position 5

„Vierfüßlerstand“, Hände auf dem SISSEL® Pilates Roller Pro abstützen und in einer Linie unter den Schultern platzieren. Die Knie sollten in einer Linie unter der Hüfte sein.

„A quatre pattes“, mains posées sur le rouleau Pilates à la verticale des épaules. Les genoux sont à la verticale des hanches.

1 Schulterkräftigung und Rumpfstabilität
Musculature des épaules et stabilité du buste
Strengthening of shoulders and torso stability



„Vierfüßlerstand“ einnehmen, beim Ausatmen Kopf und den gesamten Rumpf, ohne die Länge der Wirbelsäule zu verändern, wenige Zentimeter über die Rolle schieben (einen langen Rücken machen, die Wirbelsäule gerade halten).

Mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholung: 5-10 mal
Steigerung: Ein Bein und ein Arm (gleiche Seite oder Diagonal) anheben. Die Übung dann entsprechend ausführen.

A quatre pattes, déplacez la tête et le buste de quelques centimètres par dessus le rouleau, sans modifier l'axe de la colonne vertébrale (tenez le dos bien droit et n'étirez pas les cervicales). Tout en inspirant, revenez en position initiale.

5-10 répétitions
Progression: Pour couser cet exercice, vous pouvez effectuer le même mouvement tout en soulevant la jambe et le bras opposés.

Get on hands and knees. While exhaling push head and the entire torso a few centimetres over the roll without changing length of the spine (no long back, keep spine straight). While inhaling return to starting position.

repeat 5 to 10 times
More challenging: Lift one leg and one arm (same side or diagonally). Perform exercise accordingly.

2 Schulterkräftigung und Rumpfstabilität

Musculature des épaules et stabilité du buste
Strengthening of shoulders and torso stability



Die Ausgangsposition ist wieder wie bei der Übung 1 der „Vierfüßlerstand“, dieses Mal wird aber die SISSEL® Pilates Roller Pro unter den Unterschenkel positioniert. Nun beim Ausatmen beide Knie anheben.

Wiederholung: 5-10 mal
Wichtig: Die Rumpflage darf sich während der Übungsausführung nicht verändern (kein runder Rücken!)

La position de départ est la même que pour l'exercice précédent à quatre pattes. Le rouleau cette fois est placé sous les tibias. Maintenant relevez les genoux tout en expirant.

5-10 répétitions
Important: la position du buste ne doit pas évoluer pendant l'exercice (pas de dos rond!)

Same starting position as exercise 1 but this time the SISSEL® Pilates Roller Pro is positioned underneath your lower leg. Now raise both knees while exhaling.

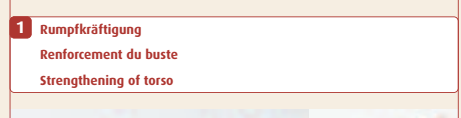
repeat 5 to 10 times
Important: the position of the torso may not change during the exercise (round back!)

Position 6

„Neutrale Position“, Rückenlage auf dem SISSEL® Pilates Roller Pro. Arme locker neben die Rolle legen, die Schulterblätter sinken neben die Rolle. Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf dem SISSEL® Pilates Roller Pro auf.

Position „neutre“: Allongé sur le dos sur le rouleau Pilates, les bras sont posés détendus au sol parallèlement au rouleau. La tête, le dos et le fessier reposent sur le rouleau Pilates.

1 Rumpfkraftigung
Renforcement du buste
Strengthening of torso



Wirbelsäule liegt in „neutraler Position“ auf der Rolle. Beim Ausatmen ein Bein anheben (Oberschenkel und Unterschenkel sollten einen Winkel von 90° bilden). Das Bein mit der Einatmung wieder absinken lassen. Seite wechseln! Atmung! Über die Körpermitte sollten Sie eine stabile Position auf der Rolle finden und keine Bewegung auf der Rolle zulassen.

Wiederholung: 5-10 mal je Bein
Steigerung: beide Beine gleichzeitig anheben

La colonne vertébrale est en position „neutre“ sur le rouleau. A l'expiration, soulevez une jambe (cuisse et mollet doivent former un angle à 90°). Reposez la jambe en inspirant puis changez de jambe et respirez! Vous devez trouver une position stable du haut du corps sur le rouleau et ne plus bouger.

5 à 10 répétitions par jambe
Progression: soulevez les 2 jambes en même temps

Spine rests on roller in „neutral“ position. While exhaling raise left (thigh and lower leg form a 90° angle) Lower leg upon inhaling. Change sides. Breath! Starting from the center of your body you should find a stable position on the roller, not permitting any movement of the roller.

repeat 5 to 10 times per leg
More challenging: Raise both legs simultaneously

2 Brücke auf der Rolle (Wirbelsäulenmobilisierung)

Position du pont sur le rouleau (mobilisation de la colonne vertébrale)
Pons on roll (mobilization of spine)



Wirbelsäule liegt in „neutraler Position“ auf der Rolle. Beim Ausatmen Wirbel für Wirbel von unten nach oben aufrollen. Oben einatmen und mit der Ausatmung wieder Wirbel für Wirbel abrollen.

Wiederholung: 5-10 mal

La colonne vertébrale est en position „neutre“ sur le rouleau. En expirant enroulez les vertèbres une par une en partant du bas vers le haut de la colonne. Inspirez puis déroulez à l'expiration suivante.

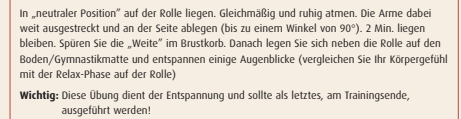
5 à 10 répétitions

Spine rests on roller in „neutral“ position. While exhaling roll up vertebrae by vertebrae towards the top starting from the bottom. At the top inhale, then exhale and roll down vertebrae by vertebrae.

repeat 5 to 10 times

3 Relax

Relaxation
Relax



In „neutraler Position“ auf der Rolle liegen. Gleichmäßig und ruhig atmen. Die Arme dabei weit ausgestreckt und an der Seite ablegen (bis zu einem Winkel von 90°). 2 Min. liegen bleiben. Spüren Sie die „Weite“ im Brustkorb. Danach legen Sie sich neben die Rolle auf den Boden/Gymnastikmatte und entspannen einige Augenblicke (vergleichen Sie ihr Körpergefühl mit der Relax-Phase auf der Rolle)

Wichtig: Diese Übung dient der Entspannung und sollte als letztes, am Trainingsende, ausgeführt werden!

Dans la position „neutre“, étendez les bras au sol perpendiculairement à votre corps. Restez dans cette position 2 minutes et appréhendez l'ampleur de votre cage thoracique. Ensuite étendez vous sur le dos au sol/sur votre natte de gymnastique un moment et comparez la sensation avec votre position de relaxation sur le rouleau Pilates.

Important: cet exercice est un exercice de relaxation et ne doit être pratiqué qu'en toute fin de séance!

Rest on roll in the „neutral“ position. Breathe evenly and quietly with your arms positioned horizontally to your body (up to an angle of 90°), remain there for 2 minutes. Feel the expanse in your thorax. Afterwards lie on the floor or exercise mat next to the roll and keep the feeling for a few moments. (Compare this sensation with the relaxation phase while on top of the roller.)

Important: the purpose of this exercise is to relax. It should be done at last, at the end of your training session.

www.sissel.com