

## 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 zusammendrücken 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.

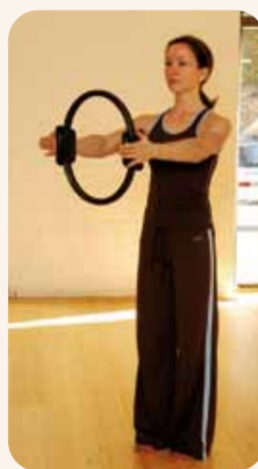
### 1 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules

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 zusammendrücken.

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.



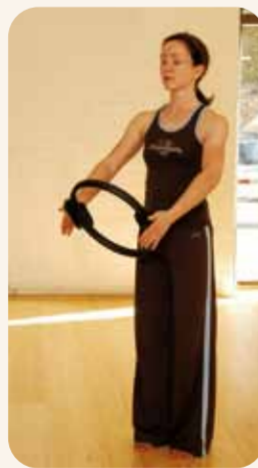
### 2 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules

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.



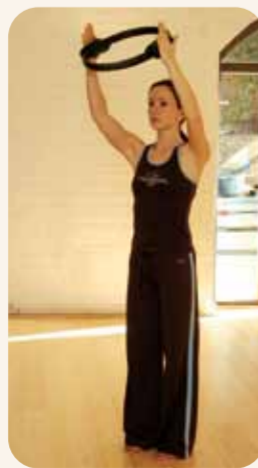
### 3 Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur Raffermissment des muscles du thorax et des épaules

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 lockern lassen.

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 zusammen pressen 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 zusammendrücken, 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.