

I 100 cm
SISSEL®

PILATES ROLLER PRO

Position 1

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

1 Tiefe Bauchmuskulatur Lower abdominal musculature Musculature abdominale 이복부 근육



Nehmen Sie die Ausgangsposition ein. Beim Ausatmen langsam Wirbel nach hinten drehen. 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.

From the starting position, slowly roll back 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.

Prenez la position bien droite. A l'expiration, déroulez lentement la colonne, vertèbre par vertèbre. Au 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.

시작 자세에서 전신의 숨을 내쉬면서 직장을 빠세요.

숨은 절반 자정에서 자리를 유지한 채, 숨을 들이쉬고 내쉬면서 전신의 시작 자세로 돌아가세요.

변화: 5-10회

주의: 숨은 시, 물리는 항상 움직이지 않아야 합니다.

용량증: 머리, 가슴부분의 움직임, 양지백과 원전의 움직임에 대처할 때 물을 훌쩍 펴다

다시 한 번 시작 자세로 돌아오세요.

Position 2

Bauchlage, Kopf (Stirn) liegt auf dem Boden, die Unterarme über der Rolle
 Prone position, head (forehead) rests on the floor, forearms above the roll
 A plat ventre, tête (menton) au sol, les avant-bras sont au dessus du rouleau
 배위와(엎드린 자세), 머리(앞면)을 바닥에, 팔의 위에는 팔목을 올려주세요.

1 Rumpfkraftigung Strengthening of torso Muscularity of the torso 상체 운동



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 Armmittenseite 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.

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.

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 creusez pas le bas du dos, le bassin se soulève légèrement avec le mouvement de haut du corps et le buste reste bien stable.

숨을 내쉬면서 SISSEL® Pilates Roller Pro는 서서히 몸을 앞으로 굽히면서 머리와 가슴을 들어 올려세요.
 물은 전신의 바깥쪽으로 돌아서되, 팔의 원쪽은 서로 마주보는 상태로 오기시켜야 합니다.

변화: 5-10회

주의: 등의 위치에서는 안되며, 굽반은 전신의 물어놓고 고정 자세를 유지하세요.

Position 3

Sitz auf dem quer positionierten SISSEL® Pilates Roller Pro
 Sit on the sideways positioned SISSEL® Pilates Roller Pro
 Assis sur la largeur du rouleau Pilates
 SISSEL® Pilates Roller Pro는 가능한 한 넓고, 평평하게 앉으세요.

1 Dehnung der Oberschenkelrückseite (ischiokrurale Muskulatur und Neuromobilisation) Stretching of hamstring (ischiorrural musculature and neuromobilization) Etirement des muscles de la cuisse postérieure (musculation ischiofémorale et neuromobilisation)



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

Wiederholung: 5-10 mal

Alternative: Dehnung der Oberschenkelrückseite im stehen (siehe Abb. 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)

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)

시작 자세에서 전신의 숨을 내쉬면서 복부와 어깨의 사이에 공이 아닌 있는 것처럼 상상하면서 몸을 앞으로 몸을 꼽으세요. 잠깐 동안 이 스트레칭 자세를 유지하십니다. 전신의 시작 자세로 돌아오세요.

변화: 5-10회

대체 가능한 자세: 어깨의 뒤쪽을 고대고 더듬과 같이 스트레칭할 수 있습니다(그림 3 참조).

시작 자세에서 전신의 숨을 내쉬면서 직장을 빠세요.

숨은 절반 자정에서 자리를 유지한 채, 숨을 들이쉬고 내쉬면서 전신의 시작 자세로 돌아가세요.

변화: 5-10회

주의: 숨은 시, 물리는 항상 움직이지 않아야 합니다.

용량증: 머리, 가슴부분의 움직임, 양지백과 원전의 움직임에 대처할 때 물을 훌쩍 펴다

다시 한 번 시작 자세로 돌아오세요.

Position 4

Seitenlage
Lateral position
Sur le côté

죽의위(옆으로 누운 자세)

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



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.

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.

Prenez la position de départ et glissez latéralement d'un côté puis de l'autre sur le rouleau, au rythme qui vous convient le mieux. Une jambe d'appui vous sert à empêcher le rouleau de glisser.

시작 자세에서 어깨를 스스로 힘으로 터면서 SISSEL® Pilates Roller Pro를 흥기면 엎으십시오. 머리와는 동작을 반복하는 동안 한쪽 다리를 들어올려 몸을 지탱하세요.

시작 자세에서 어깨를 힘으로 터면서 SISSEL® Pilates Roller Pro를 흥기면 엎으십시오. 머리와는 동작을 반복하는 동안 한쪽 다리를 들어올려 몸을 지탱하세요.

2 Schulterkraftigung und Rumpfstabilität Strengthening of shoulders and torso stability Muscularity of the shoulders and stability of the bust

죽의위 및 상체 안정성 강화



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 anhebt.

Take lateral position, lower arm is positioned in front of the roller, the other hand rests in front, on top of the SISSEL® Pilates Roller Pro. While exhaling prop up torso, so that pelvis is slightly raised.

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.

정면으로 누운 자세(죽의위), 어깨를 힘으로 터면서 몸을 지탱하고, 다른 악어 손을 SISSEL® Pilates Roller Pro 위에 몸을 지탱하세요.

정면으로 누운 자세(죽의위), 어깨를 힘으로 터면서 몸을 지탱하고, 다른 악어 손을 SISSEL® Pilates Roller Pro 위에 몸을 지탱하세요.

Position 5

„Vierfüßerstand“. 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.

Get on hands and knees. Position hands on top of the SISSEL® Pilates Roller Pro, creating one line underneath the shoulders. Knees should be in one line underneath the hips.

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

손으로 박차를 짚고 무릎을 꿇으세요. 어깨와 일직선 되는 위치에 SISSEL® Pilates Roller Pro를 누르거나 척박하게 옆에 올려주세요. 무릎은 엉덩이와 일직선 되도록 악어하세요.

손으로 박차를 짚고 무릎을 꿇으세요. 어깨와 일직선 되는 위치에 SISSEL® Pilates Roller Pro를 누르거나 척박하게 옆에 올려주세요.

1 Schulterkraftigung und Rumpfstabilität Strengthening of shoulders and torso stability Muscularity of the shoulders and stability of the bust

여기 및 상체 안정성 강화



„Vierfüßerstand“ 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.

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.

A quatre pattes, déplacez la tête et le buste de quelques centimètres par dessus le rouleau, sans modifier l'angle 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 corser cet exercice, vous pouvez effectuer le même mouvement tout en soulevant la jambe et le bras opposés.

손으로 박차를 짚고 무릎을 꿇으세요. 숨을 내쉬면서 직장을 고정한 채, 머리와 상체 건강을 몇 센티 정도 일직선으로 미세요 (등을 꺾지 마세요, 악어는 폭으로 고정한 대로). 숨을 들이마는 사이 악어하세요.

변화: 5-10회

용량증: 인쪽 다리와 팔을 올리세요 (같은 쪽 대각선으로). 이 악어 5번 운동을하세요.

Spine rests on Roller in “neutral” position. While exhaling raise left (thigh and lower leg form a 90° angle) lower leg during inhalation. Change sides. Breath from the center of your body you should find a stable position on the roller, not moving any movement of the roller.

repeat 5 to 10 times per leg

More challenging: Raise both legs simultaneously

La colonne vertébrale est en position “neutre” sur le rouleau. A l'expiration, soulevez une jambe (cuisse et pied 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.

5-10 répétitions par jambe

Progression: soulevez les 2 jambes en même temps

풀려 위에서 직장을 짚고 평평하게 올립자세를 취하세요. 숨을 내쉬면서 원쪽 다리를 힘으로 (어깨와 허리가 90도 되도록) 등이 심하게 다리를 힘으로 (내려놓으세요). 어깨를 힘으로 풀어주세요. 숨을 들이마는 사이에 양쪽 무릎을 올리세요. (등을 꺾지 마세요). 숨을 내쉬면서 양쪽 다리를 올리세요.

변화: 5-10회

용량증: 동시에 양쪽 다리를 올리세요.

2 Brücke auf der Rolle (Wirbelsäulenmobilisierung) Pons on roll (mobilization of spine) Position du