



SISSEL® Pilates Soft Ball



SISSEL® GmbH
Bruchstrasse 48
D-67098 Bad Dürkheim
www.sissel.com

www.sissel.com

- ▮ Übungsanleitung
- ▮ Instructions pour les exercices
- ▮ Exercise manual
- ▮ Istruzioni d'uso

Übung 1: Stand mit Kniebeugen

Exercice 1 : Position debout avec les genoux pliés



- | Ausgangsposition: Füße stehen parallel, hüftbreit auseinander. Den Ball zwischen die Beine nehmen.
- | Einatmen: Arme heben. Ausatmen: Fersen heben, fließend weiteratmen und Balance halten, ganz langsam Fersen senken

Wiederholung: 3 mal

Steigerung: Langsam die Knie beugen und strecken



- | Position de départ : les pieds sont parallèles, écartés de la largeur des hanches. Prenez le ballon entre vos jambes.
- | En inspirant : levez les bras. En expirant : soulevez les talons, continuez avec une respiration fluide en maintenant l'équilibre, puis baissez les talons très lentement

Répétez 3 fois

Intensification : pliez et détendez lentement les genoux

Exercise 1: Standing Position with knee bends

Esercizio 1: Posizione eretta con flessione delle ginocchia



- | Starting position: Feet are placed parallel, hip wide apart. Take ball between your legs.
- | Inhale: Raise arms. Exhale: Lift heels and hold balance, breathe normally, then very slowly lower heels.

Repeat: 3 times

Increase: Slowly bend and extend knees



- | Posizione di partenza: i piedi sono paralleli, staccati l'uno dall'altro fino alla larghezza dei fianchi. Tenere la palla stretta tra le gambe.
- | Respirare: sollevare le braccia. Espirare: sollevare i talloni, continuare a respirare senza interruzioni e mantenere l'equilibrio, abbassare molto lentamente i talloni

Ripetere 3 volte

Più difficile: piegare lentamente i ginocchi e poi tenderli

Übung 2: Roll down / Roll up

Exercice 2: Roll down / roll up



- | Hinsetzen, Ball zwischen die Knie, Füße flach aufstellen und stehen lassen!
- | Einatmen, und mit dem Ausatmen: Ball drücken, Sitzknochen zusammenziehen, Bauchnabel rein und halb abrollen, die Position halten und Einatmen
- | Ausatmen: Ball drücken, Sitzknochen zusammenziehen, Bauchnabel rein und hochrollen. 3 x dann Wirbel für Wirbel in die Rückenlage abrollen.
- | Einatmen: Die Arme nach hinten führen.
- | Ausatmen: Arme wieder Richtung Knie und Wirbel für Wirbel mit dem Oberkörper in den Sitz hochrollen (eventuell an den Beinen festhalten)

Steigerung: 1 Bein ausstrecken, Ball fest zwischen den Knien halten!



- | Asseyez-vous, le ballon entre les genoux ; posez les pieds à plat et laissez-les reposer sur le sol !
- | Inspiration ; à l'expiration : pressez le ballon, contractez les ischiens, rentrez le bas-ventre et déroulez la colonne à moitié vers le bas, maintenez la position et inspirez
- | A l'expiration : pressez le ballon, contractez les ischiens, rentrez le bas-ventre et roulez vers le haut. Déroulez ensuite 3 x la colonne, vertèbre après vertèbre, en position couchée sur le dos.
- | Inspiration : amenez les bras vers l'arrière.
- | Expiration : les bras reviennent vers les genoux ; roulez en position assise, vertèbre après vertèbre avec le buste (en vous tenant éventuellement à vos jambes).

Intensification : tendez 1 jambe, tout en tenant le ballon fermement entre les genoux !

Exercise 2 : Roll down / roll up

Esercizio 2: roll down / roll up



- | Sit down, take ball between your knees, keep feet flat on the mat!
- | Inhale and upon exhaling squeeze the ball, squeeze sitbones together, pull belly button in and roll down halfway, keep this position, inhale.
- | Exhale, squeeze ball and sitbones, belly in, roll up to sitting again. 3 times, then roll down to supine, vertebra by vertebra.
- | Inhale: Take arms to the back.
- | Exhale: Arms towards knees, chin to chest and roll up vertebra by vertebra to sitting (possibly hold on to your legs).

Increase: Extend one leg, firmly hold the ball between your legs.



- | Sedersi, mettere la palla tra le ginocchia, mettere i piedi in posizione piatta e stare fermi!
- | Respirare ed espirando premere la palla, contrarre le ossa con cui ci si siede, retrarre l'ombelico ed abbassarsi per metà, mantenere la posizione e respirare
- | Espirare: premere la palla, contrarre le ossa con cui ci si siede, retrarre l'ombelico e ritornare alla posizione seduta. Ripetere 3 volte e poi ritornare alla posizione sulla schiena vertebra per vertebra.
- | Respirare: spostare indietro le braccia.
- | Espirare: riportare le braccia verso le ginocchia e ritornare seduti vertebra dopo vertebra tenendo il mento puntato verso il petto (eventualmente tenersi stretti alle gambe)

Più difficile: stendere una gamba e tenere ben ferma la palla tra le ginocchia!

Übung 3: Bridge und Arme

Exercice 3 : Bridge et bras



- | Rückenlage, Füße auf den Ball
- | Einatmen, mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel mit dem Po hochrollen
- | Einatmen: Die Arme nach hinten führen
- | Ausatmen: Arme im Halbkreis über den Boden zurückführen
- | Einatmen, mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel mit dem Oberkörper abrollen

Steigerung: Auf einem Bein, das andere Bein zur Decke strecken und gestreckt tief (Richtung Ball) und wieder hoch.

Wiederholung: 5 mal pro Seite



- | Position couchée sur le dos, les pieds sur le ballon
- | Inspiration ; à l'expiration, relevez la colonne vertèbre après vertèbre avec les fessiers
- | En inspirant : faites glisser les bras vers l'arrière
- | En expirant : ramenez les bras en décrivant un demi-cercle sur le sol
- | Inspiration ; à l'expiration, déroulez la colonne, vertèbre après vertèbre, vers le bas avec le buste

Intensification : sur une jambe, tendez l'autre jambe vers le plafond et abaissez-la en tension (vers le ballon), puis à nouveau vers le haut.

Reprenez 5 fois de chaque côté



Exercise 3: Bridge and arms

Esercizio 3: ponte e braccia



- | Supine position feet on top of the ball
- | Inhale, upon exhaling start the pelvic curl and lift your spine vertebra by vertebra
- | Inhale, take arms back, put them down
- | Exhale, roll down the spine again
- | Inhale, circle your arms on the floor back to starting position

Increase: On one leg, extend the other one to the ceiling, lower and lift the leg five times

Repeat: 5 times each side



- | Posizione supina, piedi sulla palla
- | Respirare, mentre si espira iniziare a curvare la zona pelvica e sollevare la colonna vertebrale vertebra dopo vertebra.
- | Respirare: spostare indietro le braccia ed abbassarle
- | Espirare: far scivolare di nuovo lungo la colonna vertebrale
- | Respirare, riportare le braccia alla posizione iniziale con un movimento a semicerchio sul pavimento

Più difficile: su una gamba, allungare l'altra verso il soffitto, sollevarla ed abbassarla cinque volte.

Ripetere 5 volte per lato



Übung 4: Teaser / Roll over

Exercice 4 : Teaser / roll over



- | Rückenlage, den Ball zwischen die Beine klemmen, Arme hinter dem Kopf
- | Ausatmen: Die gestreckten Beine nach hinten führen
- | Einatmen, mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel zurückrollen.
- | Einatmen, mit dem Ausatmen mit dem Oberkörper hochrollen – Balance halten
- | Einatmen, mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel in die Rückenlage rollen, Arme nach hinten.

Wiederholung: 5 mal



- | En position couchée sur le dos, serrez le ballon entre les jambes entre les jambes, les bras derrière la tête
- | Expiration : amenez les jambes tendues vers l'arrière
- | Inspiration ; à l'expiration, roulez en arrière en déroulant la colonne vertèbre après vertèbre.
- | Inspiration ; à l'expiration, roulez vers le haut avec le buste – tenir l'équilibre
- | Inspiration ; à l'expiration, déroulez la colonne vertèbre après vertèbre pour revenir à la position couchée sur le dos, les bras tendus vers l'arrière.

Répétez 5 fois

Exercise 4: Teaser / Roll over

Esercizio 4: teaser / roll over



- | Supine position, squeeze ball with legs, arms behind your head
- | Exhale: Roll over with straight legs vertebra by vertebra
- | Inhale, upon exhaling roll back again in starting position
- | Inhale, upon exhaling roll up with your body in teaser or "V"-position, balance
- | Inhale, upon exhaling roll down vertebra by vertebra into supine, starting position

Repeat: 5 times



- | Posizione supina, bloccare la palla tra le gambe, tenere le braccia dietro la testa
- | Espirare: spostare indietro le gambe tese
- | Respirare, espirando tornare indietro vertebra dopo vertebra.
- | Respirare, espirando portare il corpo alla posizione di "V", mantenere l'equilibrio
- | Respirare, espirando ritornare in posizione supina vertebra dopo vertebra fino a ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere 5 volte

Übung 5: Iliosoasdehnung / Rückenentspannung

Exercice 5 : Etirement iliaque / détente du dos



- | Rückenlage, den Ball unter den Po legen, der untere Rücken ist gleichmäßig rund wie in einer Hängematte – kein Hohlkreuz!
- | Das rechte Bein an die Brust ziehen, das linke Bein strecken und 10 x große Radfahrbewegungen machen.
- | Das linke Bein ein paar tiefe Atemzüge entspannt liegen lassen. Versuchen, mit dem Fuss auf den Boden zu kommen, aber nicht ins Hohlkreuz gehen!

Wiederholung: 10 mal pro Seite



- | En position couchée sur le dos, mettez le ballon sous les fesses ; le bas du dos est arrondi en douceur comme dans un hamac – sans cambrer le dos !
- | Relevez la jambe droite contre la poitrine, étirez la jambe gauche et faites 10 x de grands mouvements de pédalage.
- | Laissez la jambe gauche détendue sur le sol, faites quelques respirations profondes. Essayez de poser le pied par terre, mais sans cambrer le dos !

Reprenez 10 fois de chaque côté

Exercise 5: Stretching of iliopsoas muscle

Esercizio 5: dilatazione iliaca / rilassamento della schiena



- | Prone position, place the ball under your buttocks, lower back is rounded evenly, just like being in a hammock, no hollow back!
- | Pull your right leg to your chest, extend your left leg and do 10 big bicycling movements
- | Let your left leg rest for a few breaths. Try to touch the floor with your foot, avoid a hollow back

Repeat: 10 times each side



- | Posizione prona, mettere la palla sotto al sedere, la regione inferiore della schiena deve essere uniformemente arrotondata come se si fosse stesi in un'amaca – non incavare la schiena!
- | Avvicinare al petto la gamba destra, allungare la gamba sinistra e fare 10 movimenti come se si andasse in bicicletta.
- | Lasciare ferma e rilassata la gamba sinistra facendo qualche respiro profondo. Cercare di raggiungere il pavimento con il piede ma senza incavare la schiena!

Ripetere 10 volte per lato

Übung 6: Beinheben in Seit- und Bauchlage

Exercice 6 : Soulever les jambes en position latérale et couché sur le ventre



- Seitlage links, Ball zwischen die Beine, beide Beine und Oberkörper 5-10 mal anheben
- In die Bauchlage rollen, Beine 5-10 mal heben
- In die Seitlage rechts rollen, Beine und Oberkörper 5-10 mal heben

Steigerung: Ohne stützen! Arme austrecken!

Variation: In der Bauchlage Beine beugen und Füße geflext Richtung Decke schieben, Oberschenkel von der Matte lösen, Ball fest zusammendrücken!



- En position allongée sur le côté gauche, le ballon entre les jambes, soulevez 5-10 fois les deux jambes et le buste
- Roulez sur le ventre, levez les jambes 5-10 fois
- Roulez sur le côté droit, levez les jambes et le buste 5 - 10 fois

Intensification : sans vous soutenir ! Tendez les bras !

Variation : En position couchée sur ventre, pliez les jambes et poussez les pieds fléchis vers le plafond, levez les cuisses du tapis, pressez fortement le ballon !

Exercise 6: Leg lift in prone and lateral position

Esercizio 6: sollevare la gamba in posizione prona e laterale



- Lie in a straight line on your left side, squeeze ball with legs, raise both legs and upper body 5-10 times
- Then roll into prone position and lift straight legs 5 to 10 times
- Roll on your right side, squeeze ball with legs, raise both legs and upper body 5-10 times

Increase: No support, extend your arms!

Variation: In the prone position bend legs and flex feet while pushing them towards the ceiling, raise thighs off the mat, tightly press the ball.



- Stendersi in posizione laterale sinistra, tenere la palla tra le gambe, sollevare entrambe le gambe e il torso 5-10 volte
- Passare alla posizione prona e sollevare le gambe 5-10 volte
- Passare alla posizione laterale destra, sollevare gambe e torso 5-10 volte

Più difficile: non appoggiarsi! Stendere le braccia!

Variazione: piegare le gambe in posizione prona e flettere i piedi spingendoli verso il soffitto, staccare le cosce dal tappetino, premere forte la palla!

Übung 7: Entspannung

Exercice 7 : Détente

Exercise 7: Relaxation

Esercizio 7: rilassamento

- I Beine gebeugt, Hände hinter dem Kopf falten und Wirbel für Wirbel mit der Brustwirbelsäule über den Ball legen. Eventuell Arme und Beine ausstrecken, tief ein- und ausatmen.
- I Jambes pliées, croisez les mains derrière la tête et posez la partie dorsale de la colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, sur le ballon. Étirez éventuellement les bras et les jambes, inspirez et expirez profondément.
- I Bend your legs, fold hands behind your head, rest on the ball, curling your thoracic spine around it. Possibly extend arms and legs, breathing deeply.
- I Piegare le gambe, mettere le mani dietro la testa ed appoggiarsi vertebra dopo vertebra sopra la palla con la colonna vertebrale toracica. Eventualmente allungare braccia e gambe e respirare ed espirare profondamente.

