

SISSEL®

PILATES BAND



Übung 1: Schulter- und BWS-Mobilisation

- Ausgangsposition:** Sitzend oder stehend. Taschen entsprechend der Armlänge, bzw. der Schulterbeweglichkeit wählen. Hände sind ganz in den Taschen, Handgelenke lang, Arme gestreckt: Arme waagrecht halten, leichten Druck (Handkante gegen Tasche) aufbauen, d.h. Band lang ziehen!
- Einatmen: Langmachen, WS strecken
- Ausatmen: Rotation nach rechts
- Einatmen: Arme heben (Schultern tief lassen)
- Ausatmen: mit angehobenen Armen zurückdrehen zur Mitte
- Einatmen: Arme senken (Ausgangsposition)

Wiederholung: 3-mal jede Seite

Exercice 1 : mobilisation des épaules et des vertèbres dorsales

- Position de départ:** Position assise ou debout. Choisir les poches en fonction de la longueur des bras ou de la mobilité des épaules. Les mains sont entièrement glissées dans les poches, poignets droits, bras tendus : tenir les bras à l'horizontale, exercer une légère pression (le bord de la main contre la poche), c'est-à-dire étirer la bande !
- Inspiration : étirer la bande, allonger la colonne vertébrale
- Expiration : rotation à droite
- Inspiration : lever les bras (abaissés les épaules)
- Expiration : revenir au centre, les bras en l'air
- Inspiration : baisser les bras (position de départ)

Répéter : 3 fois de chaque côté



Übung 4: Spine Stretch und Saw

- Ausgangsposition:** Gerade sitzen, Beine mattenbreit geöffnet, Arme parallel zum Boden, Druck in Taschen aufbauen
- Einatmen, ausatmen, vom Kopf her Wirbel für Wirbel abrollen, Arme parallel zum Boden nach vorne schieben
- Einatmen, wieder hochrollen

Wiederholung: 3-mal

- Einatmen: WS strecken und nach links drehen
- Ausatmen: Mit der rechten Hand zum linken Fuss ziehen
- Einatmen: Wieder aufrichten und zur anderen Seite drehen

Wiederholung: 3-mal jede Seite

Exercice 4 : Spine Stretch et Saw

- Position de départ :** S'asseoir le dos droit, jambes écartées de la largeur du tapis, bras parallèles au sol, exercer une pression dans les poches
- Inspiration : à l'expire, rouler en déroulant la colonne vertèbre après vertèbre à partir de la tête, pousser les bras en avant, parallèles au sol
- Inspiration : se relever en roulant

Répéter : 3 fois

- Inspiration : allonger la colonne vertébrale et rotation à gauche
- Expiration : tirer vers le pied gauche avec la main droite
- Inspiration : se relever et rotation vers l'autre côté

Répéter : 3 fois de chaque côté



Übung 2: Dehnung Brustmuskulatur

- Ausgangsposition** siehe Übung 1
- Einatmen: Arme heben (Schultern tief lassen)
- Ausatmen: Arme langsam beugen, absolut symmetrisch, nicht mit dem Oberkörper oder dem Kopf ausweichen, Handkantendruck! Einatmen und mit dem Ausatmen Arme strecken. Einatmen und mit dem Ausatmen Arme zurück in Ausgangsposition bringen.

Wiederholung: 5-mal

Exercice 2 : extension de la musculature pectorale

- Position de départ :** voir exercice 1
- Inspiration : lever les bras (baisser les épaules)
- Expiration : plier lentement les bras, de manière absolument symétrique, ne pas esquiver avec le buste ou la tête, exercer une pression avec le bord de la main ! Inspirer, et à l'expire, tendre les bras.
- Inspire, et à l'expire, ramener les bras à la position de départ.

Répéter : 5 fois



Übung 5: Open Leg Rocker

- Ausgangsposition:** Beide Füße in die grosse mittlere Tasche schieben, Hände in die äusseren Taschen, hinter den Sitzknochen balancieren, Zug/Druck in den Taschen aufbauen
- Einatmen: ohne Schwung nach hinten rollen, Beine gebeugt
- Ausatmen: Hochrollen in den Balancesitz

Wiederholung: bis 10-mal

- Position de départ :** Mettre les deux pieds dans la grande poche intermédiaire, mettre les mains dans les poches extérieures, tenir en équilibre vers l'arrière sur les ischiens, exercer une traction/pression dans les poches.
- Inspiration : rouler vers l'arrière sans élan, jambes pliées
- Expiration : se relever dans la position assise en équilibre

Répéter : jusqu'à 10 fois

Steigerung Intensification

- Steigerung:** Beine gestreckt lassen und abrollen
- Intensification :** garder les jambes tendues et rouler vers l'arrière



Übung 3: Single/Double Leg Stretch

Exercice 3 : Single/Double Leg Stretch



- Ausgangsposition** Rückenlage, Beine angewinkelt, Hände in Taschen und Druck mit Handkante aufbauen
- Einatmen, ausatmen mit dem Oberkörper hochrollen
- Einatmen: Arme nach hinten führen, linkes Bein strecken
- Ausatmen: Arme wieder Richtung Knie, linkes Bein wieder beugen
- Einatmen: Arme nach hinten führen, rechtes Bein strecken

Wiederholung: 5-mal jedes Bein



- Position de départ :** Sur le dos, jambes pliées, mains dans les poches et exercer une pression avec le bord de la main
- Inspire, expirer et se relever avec le buste
- Inspiration : amener les bras vers l'arrière, tendre la jambe gauche
- Expiration : ramener les bras vers les genoux, replier la jambe gauche
- Inspiration : amener les bras vers l'arrière, tendre la jambe droite.

Répéter : 5 fois avec chaque jambe

Steigerung Intensification



- Steigerung:** Double Leg Stretch – Ausatmen: Arme nach hinten führen, beide Beine strecken!
- Intensification :** Double Leg Stretch A l'expire : amener les bras vers l'arrière, tendre les deux jambes !



Übung 6: Double Leg Kick

- Ausgangsposition:**Bauchlage, Beine geschlossen, Hände in Taschen, Kopf ablegen, Blick nach rechts
- Einatmen: 2x Fersen Richtung Po kicken
- Ausatmen: Spannung in Taschen aufbauen, Oberkörper und Arme anheben, Kopf in die Mitte drehen
- Einatmen: Hinlegen, Blick nach links

Wiederholung: 3-mal jede Seite

Exercice 6 : Double Leg Kick

- Position de départ :** Position couchée sur le ventre, jambes serrées, mains dans les poches, poser la tête sur le côté, le regard vers la droite
- Inspiration : envoyer 2x les talons vers les fesses
- Expiration : exercer une tension dans les poches, lever le buste et les bras, tourner la tête au milieu
- Inspiration : se coucher, le regard vers la gauche

Répéter : 3 fois de chaque côté

SISSEL®

PILATES BAND



Exercise 1: Shoulder and spinal column mobilization

- Start position:** Sitting or standing. Select hand pockets in band according to arm length or shoulder flexibility. Insert hands into pockets, wrists straight, arms stretched out. Hold arms horizontal, exert light pressure with outside edges of hands against the band, stretch the band outwards!
- Breathe in: straighten and stretch torso, straighten spinal column
- Breathe out: rotate to the right
- Breathe in: raise arms (shoulders remain low)
- Breathe out: with arms raised rotate back to center
- Breathe in: lower arms to start position

Repeat: 3 times per side

Esercizio 1: Mobilizzazione delle spalle e della colonna dorsale

- Posizione di partenza:** seduti o in piedi. Scegliere le tasche in base alla lunghezza delle braccia e della mobilità delle spalle. Le mani sono ben infilate nelle tasche, polsi allineati, braccia tese: mantenendo le braccia in posizione orizzontale, esercitare una leggera pressione laterale delle mani contro le tasche per allungare la fascia.
- Inspirare: allungare, stendere la colonna
- Espirare: rotazione a destra
- Inspirare: sollevare le braccia (tenere giù le spalle)
- Espirare: con le braccia sollevate, ritornare al centro
- Inspirare: abbassare le braccia (posizione di partenza)

Ripetizioni: 3 volte per parte



Exercise 2: Chest stretch

- Start position:** see Exercise 1
- Breathe in: raise arms (shoulders remain low)
- Breathe out: bend arms slowly and keep symmetrical, do not compensate by using head or upper torso, press outwards on band! Breathe in, stretch arms out while breathing out. Breathe in, bring arms back into start position while breathing out.

Repeat: 5 times

Esercizio 2: Estensione della muscolatura pettorale

- Posizione di partenza:** vedi Esercizio 1
- Inspirare: sollevare le braccia (tenere giù le spalle)
- Espirare: piegare lentamente le braccia, eseguire un movimento assolutamente simmetrico, non muovere il tronco e la testa, premere lateralmente le mani contro le tasche.
- Inspirare e all'espriro stendere le braccia.
- Inspirare e all'espriro riportare le braccia nella posizione di partenza.

Ripetizioni: eseguire 5 volte

Exercise 3: Single/Double Leg Stretch

Esercizio 3: Single/Double Leg Stretch



- Start position:** Lay on back, legs raised and bent, press outwards on band
- Breathe in, roll torso upwards while breathing out
- Breathe in: stretch arms backwards over your head, stretch out left leg
- Breathe out: move arms towards knees, bend left leg again
- Breathe in: stretch arms backwards over your head, stretch out right leg

Repeat: 5 times each leg



- Posizione di partenza:** in posizione supina, gambe piegate, infilare le mani nelle tasche e premere lateralmente
- Inspirare, espirare, sollevare il dorso, la testa e la braccia verso le ginocchia
- Inspirare: riportare indietro le braccia, stendere la gamba sinistra
- Espirare: portare nuovamente le braccia in direzione delle ginocchia, piegare nuovamente la gamba sinistra
- Inspirare: riportare indietro le braccia, stendere la gamba destra

Ripetizioni: 5 volte per gamba

Increase difficulty

Aumento della difficoltà



- Increase difficulty:** Double Leg Stretch - breathe out: stretch arms backwards stretch out both legs!
- Aumento della difficoltà:** Double Leg Stretch - Espirare: portare indietro le braccia, stendere entrambe le gambe!



Exercise 4: Spine Stretch and Saw

- Start position:** Sit straight, legs apart at mat width, arms horizontal, press outwards on band
- Breathe in, breathe out, starting at top roll one vertebra after the other, arms horizontal, stretch arms forward
- Breathe in, roll vertebrae again while straightening spinal column

Repeat: 3 times

- Breathe in: stretch spinal column and rotate left
- Breathe out: stretch right hand to left foot
- Breathe in: rotate back to center then to other side

Repeat: 3 times each side

Esercizio 4: Spine Stretch e Saw

- Posizione di partenza:** sedersi con la schiena eretta, gambe distese e divaricate sul tappeto, braccia distese parallele al pavimento, premere contro le tasche
- Inspirare, espirare, partendo dalla testa distendere la colonna vertebra dopo vertebra, allungando le braccia in avanti parallelamente al pavimento,
- Inspirare, risollevarsi

Ripetizioni: eseguire 3 volte

- Inspirare: stendere la colonna e ruotare verso sinistra
- Espirare: con la mano destra allungarsi in direzione del piede sinistro
- Inspirare: tornare in posizione eretta ed eseguire la rotazione dall'altra parte

Ripetizioni: 3 volte per parte

Exercise 5: Open Leg Rocker

Esercizio 5: Open Leg Rocker



- Start position:** Put both feet in large, middle pocket in band, hands in outer pockets. Balance on tailbone with legs bent in "L" position. Slowly exert pressure outwards with hands
- Breathe in: roll onto back slowly, without swing, bend legs
- Breathe out: roll up into balanced start position

Repeat: up to 10 times



- Posizione di partenza:** infilare entrambi i piedi nella tasca grande centrale, infilare le mani nelle tasche più esterne, sollevare le gambe portandosi in equilibrio sul bacino, esercitare una pressione/trazione entro le tasche
- Inspirare: senza darsi alcuna spinta, ruotare all'indietro sul dorso, gambe piegate
- Espirare: risollevarsi ruotando in avanti fino a raggiungere nuovamente la posizione in equilibrio sul bacino

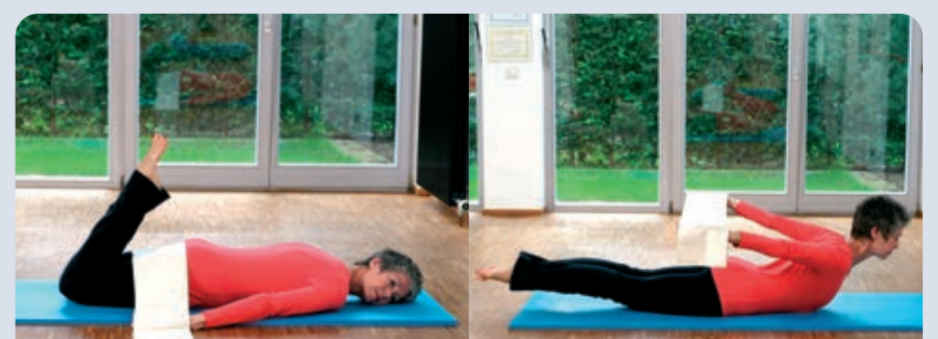
Ripetizioni: fino a 10 volte

Increase difficulty

Aumento della difficoltà



- Increase difficulty:** keep legs straight while rolling onto back
- Aumento della difficoltà:** eseguire la rotazione mantenendo le gambe distese



Exercise 6: Double Leg Kick

- Start position:** Lay on stomach, legs together, hands in pockets, head on floor, look to right side
- Breathe in: kick heels 2x toward buttocks
- Breathe out: slowly exert pressure outwards on band. Raise upper torso and arms, rotate head back to center
- Breathe in: lay back down, look to left side

Repeat: 3 times each side

Esercizio 6: Double Leg Kick

- Posizione di partenza:** in posizione prona, gambe unite, mani nelle tasche, appoggiare il capo su una guancia, sguardo a destra
- Inspirare: con i talloni calciare sui glutei
- Espirare: premere contro le tasche, sollevare il tronco e le braccia, ruotare la testa verso il centro
- Inspirare: riportare il corpo in posizione distesa, sguardo a sinistra

Ripetizioni: 3 volte per parte