

1 90 cm

SISSEL®

www.sissel.com

PILATES ROLLER



Position 1

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

1 Tiefe Bauchmuskulatur
Lower abdominal musculature
Musculature abdominale
아복부 근육



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.

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.

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.

시작 자세에서 천천히 숨을 내리면서 뒤로 움직세요.

중간 정도 지점에서 자세를 유지한 채, 숨을 들이키고 내리면서 천천히 시작 자세로 돌아오세요.

변형: 5-10회
주의: 골반 시, 들리는 알상 움직이지 않아야 합니다.
중요: 머리, 가슴부위의 각도, 엉덩이가 완전히 폼이 위해 당도록 몸을 꼭 했다
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
복자리(얼굴만 지상), 머리(이마)를 바닥에, 팔꿈치 위에는 팔뚝을 올려주세요.

1 Rumpfkraftigung
Strengthening of torso
Musculature du torse
상체 운동



Beim Ausatmen nach oben rollen, indem Sie die SISSEL® Pilates Roller 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.

While exhaling elevate head and chest, by slightly rolling the SISSEL® Pilates Roller 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.

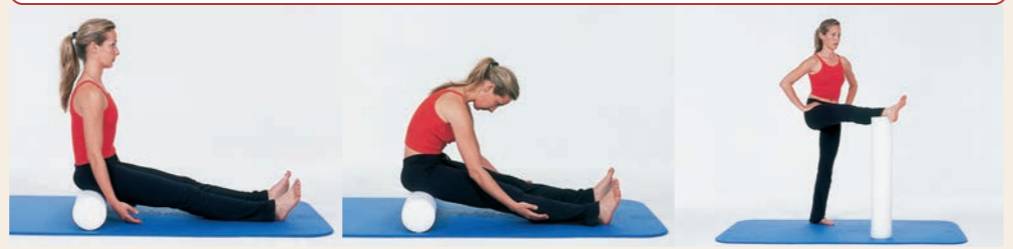
숨을 내리면서 SISSEL® Pilates Roller를 가까이 어깨를 복으로 굴리면서 머리와 가슴을 들어 올려주세요. 팔꿈치 아래쪽은 돌리세요, 팔뚝 안쪽은 서로 마주보게 상태를 유지하셔야 합니다.

변형: 5-10회
주의: 등 뒤의 허리는 만지지, 골반을 천천히 들어올리고 상체는 고정 자세를 유지하세요.

Position 3

Sitz auf dem quer positionierten SISSEL® Pilates Roller
Sit on the sideways positioned SISSEL® Pilates Roller
Assis sur la largeur du rouleau Pilates
SISSEL® Pilates Roller를 가로로 놓고 앉으세요.

1 Dehnung der Oberschenkelrückseite
Stretching of hamstring (ischiofemorale Muskulatur und Neuromobilisation)
Étirement des muscles de la cuisse postérieure (musculature ischiofemorale et neuromobilisation)
햄스트링(대퇴 이두근) 스트레칭 (하당근 골반 및 엉덩이)



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)

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 la ventee 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)

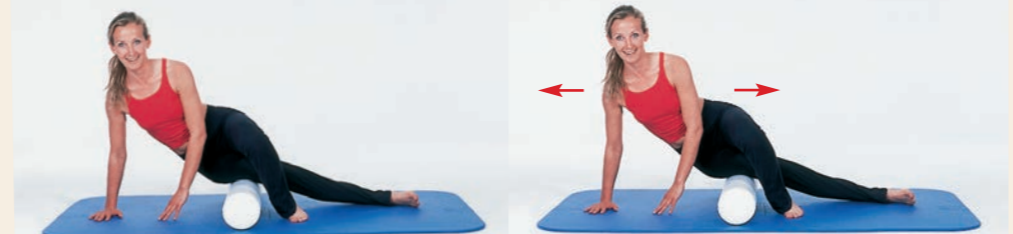
시작 자세에서 천천히 숨을 내리면서 복부와 허벅지 사이에 공이 하나 있는 것처럼 상상하시면 몸을 앞으로 움직여주세요. 팔꿈치 등쪽 의 스트레칭 자세를 유지하신 뒤, 천천히 시작 자세로 돌아오세요.

변형: 5-10회
다르게 가능한 동작: 허벅지 뒤쪽을 그대로 더듬어 골반 스트레칭할 수 있습니다 (각각 3 걸음).

Position 4

Seitenlage
Lateral position
Sur le côté
복자리(얼굴만 누운 자세)

1 Massage der seitlichen Oberschenkelmuskulatur
Massage of lateral thigh muscles
Massage des muscles latéraux de la cuisse
측면 허벅지 근육 마사지



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

Wichtig: Die Rumpflage sollte sich während der Übungsausführung nicht verändern (kein runder Rücken)!

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 허벅지 근육으로 리듬을 타면서 SISSEL® Pilates Roller 위를 천천히 앞으로 미끄러주세요. 허벅지 근육은 움직이지 않고, 등만 한 쪽 다리를 들어올려 몸을 지탱하세요.

2 Seitstütz - Kräftigung Schultergürtel und Rumpf (seitlich)
Lateral support - Strengthening of shoulder girdle and torso (lateral)
Pompes latérales - renforcement de la ceinture scapulaire et du torse (côtés)
측면 지지 - 견갑대 근육 및 상체 강화 (측면)



In die Seitenlage gehen, der untere Arm liegt vor der Rolle auf, die andere Hand stützt sich vorne auf die SISSEL® Pilates Roller. 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. 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.

옆으로 누운 자세(복자리)로, 어깨를 팔꿈치 밑에 놓으시고, 다른 한쪽 손을 SISSEL® Pilates Roller 위에 올려 몸을 지탱하세요. 숨을 내리면서 상체를 앞으로 내밀고 골반을 살짝 들어올려주세요.

Position 5

„Vierfüßlerstand“, Hände auf dem SISSEL® Pilates Roller 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, creating one line underneath the shoulders. Knees should be in one line underneath the hips.

1 Schulterkräftigung und Rumpfstabilität
Strengthening of shoulders and torso stability
Musculature des épaules et stabilité du buste
어깨 및 상체 안정성 강화



„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.

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'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 corser cet exercice, vous pouvez effectuer le même mouvement tout en soulevant la jambe et le bras opposés.

손으로 바닥을 잡고 무릎을 꿇으세요. 숨을 내리면서 척추는 고정된 채, 머리와 상체 전체를 몇 센티미터 정도 앞으로 밀어주세요. (등은 딱히 버티지 마세요, 척추는 똑바로 고정된 채로). 숨을 들이키면서 시작 자세로 돌아오세요.

변형: 5-10회
중요: 한 쪽 다리와 팔을 동시에 (같은 쪽 혹은 대각선으로). 이 자세로 5번 운동은 하세요.

2 Schulterkräftigung und Rumpfstabilität
Strengthening of shoulders and torso stability
Musculature des épaules et stabilité du buste
어깨 및 상체 안정성 강화



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

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

Same starting position as exercise 1 but this time the SISSEL® Pilates Roller 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)!

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)!

1번과 같은 시작 자세로 SISSEL® Pilates Roller를 엉덩이 부분 아래에 놓으세요. 어깨를 내리면서 양쪽 무릎을 들어주세요.

변형: 5-10회
주의: 골반을 들이키는 동작은 움직이지 마세요, 고정된 자세를 유지하세요. (등은 구부러지면 안됩니다!)

Position 6

„Neutrale Position“, Rückenlage auf dem SISSEL® Pilates Roller. Arme locker neben die Rolle legen, die Schulterblätter sinken neben die Rolle. Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf dem SISSEL® Pilates Roller auf.
"Neutral" position: Supine position on top of the SISSEL® Pilates Roller, arms are placed loosely next to the roll, shoulder blades sink to the sides. Head, thoracic spinal column and sacrum rest on the SISSEL® Pilates Roller.

1 Rumpfkraftigung
Strengthening of torso
Renforcement du buste
상체 강화



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

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

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

등뼈 위에서 척추를 곧게 펴 중심가운데를 위치하세요. 숨을 내리면서 왼쪽 다리를 올리고 (어깨와 허벅지를 90도 각도로) 등 아래 쇠뿔이 다리 다리를 내리세요. 어깨 반대편으로 골반 움직임을 시작하세요. 호흡하는 것도 잊지 마세요! 신체의 중심가운데를 위에서 안정적으로 자세를 위해 움직여 움직이지 않도록 하세요.

변형: 각각 5-10회씩
중요: 등 위에 양쪽 다리를 올려주세요.

2 Brücke auf der Rolle (Wirbelsäulenmobilisierung)
Pons on roll (mobilization of spine)
Position du pont sur le rouleau (mobilisation de la colonne vertébrale)
척추운동



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

Wiederholung: 5-10 mal

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

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

등뼈 위에서 척추를 곧게 펴 중심가운데를 위치하세요. 숨을 내리면서 어깨를 왼쪽으로 움직여 척추를 펴 주세요. 자세를 펴 하면서 숨을 들이키고, 다시 시작 자세를 되찾으려면 숨을 내리세요.

변형: 5-10회

3 Relax
Relaxation
Relax
이완자세



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 am Trainingsende, ausgeführt werden!

Rest on roller 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 rest on the floor or exercise mat next to the roller 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 last, at the end of your training session.

Dans la position "neutre", étendez les bras au sol perpendiculairement à votre corps. Restez dans cette position 2 minutes et appréhendez l'amplesse 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!

등뼈 위에서 중심가운데를 위치하세요. 팔을 신체의 수평이 되게 (90도 각도로) 편 상태로 2분간 그대로 조용히 숨 쉬세요. 흉곽이 넓어지는 느낌을 느끼실 겁니다. 2분 후, 바닥이나 매트 위에 누워 몇 분간 이 느낌을 유지하세요. (등뼈 위에서 어떤 단계와 이 느낌을 비교해 보세요.)

중요: 이 운동의 목적은 근육이완을 위한 것입니다. 운동의 가장 마지막 단계에서 하셔야 합니다.