

SISSEL® PILATES CIRCLE

Belangrijk

Het initiatief voor alle bewegingen moet uit het centrum van uw lichaam komen! Adem vooraf zodanig in dat uw borstkas in zijwaartse en voorwaartse richting uitzet. Activeer met elke uitademing uw buik- en bekkenbodemspieren (naar binnen en naar boven trekken) voor u de SISSEL® Pilates Ring samendrukt en houdt deze spanning vast tijdens de oefening!

Important

Initiate all exercises from the core! Prepare by exhaling in a way that your chest expands sideways and towards the back. Upon exhaling always activate muscles of stomach and floor of the pelvis (pull inside and up), before you press together the SISSEL® Pilates Circle and keep the tension throughout the exercise!

Position 1: rechtop staan Upright posture

Ga rechtop staan en maak uzelf lang. Uw benen staan naast elkaar op heupbreedte. Verplaats uw gewicht enigszins naar voren om uw onderrug langer te maken. Laat uw schouderbladen zakken. Uw nek is lang en ontspannen, uw blik richt u naar voren.

Keep an upright and straight posture. Your legs are positioned parallel and hip wide apart. In order to extend the lower back, slightly position your weight towards the front. Pull your shoulder blades down. Your neck is long and relaxed, look in front of you.

1 Verstevigen van de borst- en schouderspieren Strengthen musculature of chest and shoulders

Houdt de SISSEL® Pilates Circle op borsthoogte tussen uw handpalmen met gestrekte vingers. De licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

Herhaling: 3 - 5 maal
Let op: nek en schouders niet spannen als u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt.

Hold the circle in front of your chest between your palms, your fingers are outstretched. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale, while pressing together the SISSEL® Pilates Circle together. After 3 seconds release pressure slowly and in a controlled manner.

Repeat: 3 to 5 times
Note: Do not tense neck and shoulders when pressing together the SISSEL® Pilates Circle.



2 Verstevigen van de borst- en schouderspieren Strengthen breast and shoulder muscles

Houdt de SISSEL® Pilates Ring enigszins schuin (45°) op heuphoogte tussen uw handpalmen met gestrekte vingers. De licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

Herhaling: 3 - 5 maal
Let op: verander de afstand tussen uw lichaam en de SISSEL® Pilates Circle niet terwijl u deze in elkaar drukt.

Hold the SISSEL® Pilates Circle slightly tilted (at about 45°) at hip height between your palms, fingers are outstretched. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale while pressing together the SISSEL® Pilates Circle. After 3 seconds release pressure slowly and in a controlled manner.

Repeat: 3 to 5 times
Note: When pressing do not change the distance between body and SISSEL® Pilates Circle.



3 Verstevigen van de borst- en schouderspieren Strengthen breast and shoulder muscles

Houdt de SISSEL® Pilates Circle boven uw hoofd, zodanig dat hij zich nog in uw gezichtsveld bevindt. Uw licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

Herhaling: 3 - 5 maal
Let op: laat uw schouderbladen bewust zakken en druk uw ribben niet naar buiten.

Hold the SISSEL® Pilates Circle above your head, so it still remains within your field of vision. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale while pressing together the SISSEL® Pilates Circle. After 3 seconds release pressure slowly and in a controlled manner.

Repeat: 3 to 5 times
Note: Consciously pull your shoulder blades down without pushing out ribs.



Position 2: ruilicaana · Supine Position

Uw rug ligt gestrekt en ontspannen op de mat in „neutrale positie“: hoofd, wervelkolom van de borstkas en stuitje liggen plat. De nek is lang, de schouderbladen zakken in de mat. Uw knieën zijn gebogen, uw voeten staan naast elkaar op heupbreedte.

Your back is long and relaxed on top of the mat in the „neutral position“. Head, thoracic spinal column and sacrum are in contact with the mat. Stretch your nape, let your shoulder blades sink onto the mat. Bend your knees and place your feet hip wide apart.

1 Verstevigen van de borst- en schouderspieren Strengthen shoulder and chest muscles



Wij combineren de 3 voorafgaande oefeningen in stand nu tot één vloeiende beweging in rugligging. Houdt de SISSEL® Pilates Circle met gestrekte vingers enigszins schuin op heuphoogte. Uw armen zijn parallel aan uw bovenbenen. Als u inademt, buigt u uw ellebogen. Als u uitademt, strekt u uw armen weer in de startpositie en beweegt de samengedrukte SISSEL® Pilates Circle in een boog over uw hoofd heen. Op dat moment ademt u in en beweegt u de SISSEL® Pilates Circle gelijk met de uitademing terug naar de startpositie.

Herhaling: 8 maal
Let op: „neutrale positie“ behouden, de ribben blijven op de mat, de schouders niet omhoog trekken.
Geen holle rug maken!

We now combine the 3 previous exercises to one flowing movement while we remain in the supine position. Hold the SISSEL® Pilates Circle with outstretched fingers slightly tilted at hip height. Your arms are positioned parallel to your thighs. While inhaling bend your elbows. While exhaling stretch arms into starting position and move the SISSEL® Pilates Circle, in an arch over your head and press it at the same time. Inhale and upon exhaling move the SISSEL® Pilates Circle back to the starting position.

Repeat: 8 times
Note: Keep the „neutral position“. Your ribs remain on the mat, do not pull up your shoulders, avoid a hollow back!

2 Verstevigen van de bovenbeenspieren Strengthen thigh musculature



Neem de uitgangspositie in en klem de SISSEL® Pilates Circle tussen uw bovenbenen (iets boven de knie). Terwijl u uitademt, activeert u uw buik- en bekkenbodemspieren en drukt u de SISSEL® Pilates Circle zacht in elkaar. Na 3 seconden vermindert u de druk langzaam en gecontroleerd.

Herhaling: 5 - 10 maal
Let op: Voor het verstevigen van de spieren van de zijkant van de bovenbenen kan de SISSEL® Pilates Circle met de bovenbenen uit elkaar worden gedrukt.

Get into the starting position and tightly hold the SISSEL® Pilates Circle between thighs (slightly above your knee). While exhaling activate the muscles of abdomen and floor of the pelvis and lightly press together the SISSEL® Pilates Circle. After 2 seconds gradually decrease pressure.

Repeat: 5 to 10 times
Variation: To strengthen the lateral thigh muscles press apart the SISSEL® Pilates Circle with your thighs.

3 Brug – mobilisering van de wervelkolom Pons – Mobilization of the spine



Net als bij oefening 2 ligt de wervelkolom in „neutrale positie“ en de SISSEL® Pilates Circle klemt u tussen uw bovenbenen. De nek is lang en het kaaggewicht ontspannen. Bij het uitademen drukt u de SISSEL® Pilates Circle weer licht in elkaar. Activer uw buik- en bekkenbodemspieren en behoudt deze spanning tijdens de oefening. Tegelijkertijd rolt u de wervelkolom, vanaf het bekken, wervel voor wervel naar boven, tot uw gewicht tussen uw schouderbladen rust. Boven ademt u in en tijdens het uitademend rolt u wervel voor wervel weer naar beneden.

Moelijkheidsgraad verhogen: leg uw armen tijdens de oefening achter uw hoofd
Herhaling: 5 - 10 maal
Let op: er mag niets onder uw hoofd liggen. Geen gewicht op hoofd of nek!

Just as in exercise 2 your spine rests in the „neutral position“ and the SISSEL® Pilates Circle is held tightly between your thighs. Your nape is stretched, without tension in your jaws. While exhaling once again lightly press together the SISSEL® Pilates Circle. Activate muscles of abdomen and floor of the pelvis, hold this tension throughout the exercise. At the same time roll your spine, starting from the pelvis, vertebrae by vertebrae upwards until the weight rests between your shoulder blades. At the top inhale and while exhaling roll down vertebrae by vertebrae.

More challenging: Place arms behind your head throughout the exercise
Repeat: 5 to 10 times
Note: Do not put anything under your head. No weight on head or nape.

4 Rekken van de voor- en achterzijde van de bovenbenen Stretching of rear and front of thighs



Neem de uitgangspositie in. Pak de SISSEL® Pilates Circle nu met beide handen vast. U laat één been gebogen staan en tilt tegelijkertijd de knie van het andere been zachtjes richting uw borst en plaatst de bal van de voet aan de binnenzijde van de SISSEL® Pilates Circle. Uw rug moet lang en ontspannen op de mat liggen. Tijdens het uitademen strekt u het been in de SISSEL® Pilates Circle. De hiel gaat richting het plafond, de tenen zijn ontspannen. Bij het inademen buigt u het been weer.

Moelijkheidsgraad verhogen: het been dat nog staat bij het uitademen rustig strekken op de mat en de rekoefening daarna herhalen
Herhaling: elke zijde 8 maal
Let op: laat de spieren van de bovenbenen tijdens deze oefening los

Get into the starting position. Now grasp the SISSEL® Pilates Circle with both hands, keeping one leg bent, pull the other leg gently towards your chest and position the ball of your foot at the inner side of the SISSEL® Pilates Circle. Your heel points towards the ceiling, your toes are relaxed. Upon exhaling bend your leg again.

More challenging: Gently stretch the bent leg while exhaling and repeat the stretching exercise.
Repeat: 8 times per side
Note: Your thigh muscles remain loose throughout the stretching exercise.

Position 3: rechtop zitten · Upright seat

Ga rechtop zitten en maak u lang. Uw voeten staan naast elkaar op heupbreedte. Laat uw schouderbladen zakken. Uw hals is lang en ontspannen, uw blik naar voren gericht.

Sit upright and straight. Your feet are positioned parallel, hip wide apart. Pull down shoulder blades, Your neck is long and relaxed, look in front of you.

1 Lage buikspieren + mobilisering van de wervelkolom Deep abdominal muscles, mobilization of the spine



Houdt de SISSEL® Pilates Circle op borsthoogte met gestrekte vingers. Uw licht gebogen ellebogen wijzen naar buiten. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt en tegelijkertijd de buikspieren in- en omhoog trekt. Houdt deze spanning vast terwijl u over het bekken wervel voor wervel naar beneden af rolt. Op de helft van de beweging de positie vast houden, inademen en terwijl u uitademt wervel voor wervel omhoog rollen.

Herhaling: 5 - 10 maal
Let op: Maak uw rug niet hol. Trek uw schouders niet omhoog.

Hold the SISSEL® Pilates Circle in front of your chest, with your fingers outstretched. Your elbows are slightly bent and face outwards. Exhale while pressing together the SISSEL® Pilates Circle, at the same time pull abdominal muscles in and up. Hold this tension while you roll down vertebrae by vertebrae. Stop at the half-way-point, inhale and when exhaling roll up vertebrae by vertebrae.

Repeat: 5 to 10 times
Note: Avoid a hollow back. Do not pull up shoulders.

2 Lage buikspieren + mobilisering van de wervelkolom Deep abdominal muscles, mobilization of the spine



Maak oefening 2 moeilijker door uw rug helemaal af te rollen tot uw hoofd, uw borstgrewervels en uw stuitje op de mat liggen. De SISSEL® Pilates Circle houdt u nu met gestrekte armen boven de borstkas. Bij het uitademen rolt u de rug weer wevel voor wervel omhoog tot de uitgangspositie.

Moelijkheidsgraad verhogen: herhaal de oefening met op de mat uitgestrekte benen (gevorderden!)
Herhaling: 5 maal
Let op: druk uw buik niet naar buiten!

Enhance exercise 1 by completely rolling your back onto the floor, until head, thoracic spinal column and sacrum rest on the mat. Now hold the SISSEL® Pilates Circle with outstretched arms above your chest. While exhaling roll your back vertebrae by vertebrae upwards into the starting position.

More challenging: Repeat this exercise with legs stretched apart (advanced!).
Repeat: 5 times
Note: Do not press out your stomach!

Position 4: de zijligging lateral position

Bij de zijligging rust uw hoofd op uw uitgestrekte onderste arm. Met de hand van de bovenste arm steunt u op de mat voor uw borstkas. Uw lichaam moet liggen alsof het zich tussen twee glazen ruiten bevindt, schouders en heupen recht boven elkaar. De taille is enigszins van de grond.

Your head rests on the outstretched lower arm. For support place the hand of the upper arm in front of your chest. Legs are parallel and outstretched. Your body should be positioned as if between two panes of glass, shoulders and hips are aligned above each other. Your waist is slightly raised.

1 Controle over het bovenlichaam – versterken van de bovenbeenspieren Control of trunk and strengthen thigh musculature



Neem de uitgangspositie weer in en houdt de SISSEL® Pilates Circle tussen de onderbenen vast, iets boven de enkel. Adem uit terwijl u de SISSEL® Pilates Circle in elkaar drukt door het bovenbeen naar het onderbeen toe te drukken. Na 3 seconden vermindert u de druk gecontroleerd. Herhaal deze oefening maar deze keer drukt u het onderste been naar het bovenste toe om de SISSEL® Pilates Circle in elkaar te drukken. Maak de oefening moeilijker door de SISSEL® Pilates Circle met beide benen samen te drukken, ingedrukt te houden en de benen net boven de mat te houden. Na 3 seconden vermindert u de druk gecontroleerd en laat u uw benen weer zakken.

Get into the starting position and hold the SISSEL® Pilates Circle between your lower legs, slightly above the ankles. Exhale while pushing the upper leg down towards the lower leg by pressing the SISSEL® Pilates Circle together. After 3 seconds gradually release pressure. Repeat this exercise, but this time push the lower leg towards the upper leg to press together the SISSEL® Pilates Circle. Enhance this exercise by pressing together the SISSEL® Pilates Circle with both legs, hold and lightly elevate legs. After 3 seconds gradually decrease the pressure and lower legs again.



Moelijkheidsgraad verhogen: als u de oefening nog moeilijker wilt maken, kunt u de ondersteunende arm op het bovenbeen leggen of boven het hoofd houden (Balans!)
Herhaling: beide 5 maal
Let op: activeer bij elke uitademing uw buik- en bekkenbodemspieren. Uw bovenlichaam moet helemaal stil blijven.

More challenging: To further increase the exercise place the supporting arm onto your thigh or move over your head (balance!)
Repeat: 5 times each
Note: Every time you exhale, activate the muscles of abdomen and floor of the pelvis. Your trunk should remain completely stable.