



**Important :**  
L'impulsion pour tous ces exercices doit venir du fond de votre corps! Inspirez de telle manière que votre cage thoracique se détende au maximum. A chaque expiration, contractez votre musculature abdominale et pelvienne (vers l'intérieur et tirez vers le haut) avant de compresser le SISSEL® Pilates Circle et conservez la contraction pendant toute la durée de l'exercice !

# SISSEL® PILATES CIRCLE

## Position initiale 1: debout et droit

Tenez-vous debout et droit. Ouvrez les jambes en parallèle et en prolongement des hanches. Déplacez votre poids légèrement vers l'avant, pour étirer le bas du dos. Tirez les omoplates vers le bas. Votre cou doit être étiré tout en restant détendu, regardez devant vous.

### 1 Raffermisssement des muscles du thorax et des épaules

Tenez le SISSEL® Pilates Circle à hauteur de poitrine entre vos paumes de mains, les doigts écartés. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez pendant que vous pressez le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression lentement et de manière contrôlée après 3 secondes.

**Répétition:** 3 à 5 fois

**Attention:** Ne tendez pas votre cou et vos épaules quand vous comprimez le SISSEL® Pilates Circle.



### 2 Raffermisssement des muscles du thorax et des épaules

Tenez le SISSEL® Pilates Circle légèrement en biais à hauteur des hanches (env. 45°) entre vos paumes de mains, les doigts écartés. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez pendant que vous pressez le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression lentement et de manière contrôlée après 3 secondes.

**Répétition:** 3 à 5 fois

**Attention:** La distance entre votre corps et le SISSEL® Pilates Circle doit rester la même lors de la pression.



### 3 Raffermisssement des muscles du thorax et des épaules

Tenez le SISSEL® Pilates Circle au dessus de votre tête, mais de sorte que vous le voyez toujours. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez pendant que vous pressez le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression lentement et de manière contrôlée après 3 secondes.

**Répétition:** 3 à 5 fois

**Attention:** Poussez consciemment les omoplates vers le bas et ne pressez pas vos côtes vers l'extérieur.



## Position initiale 2: Sur le dos

Votre dos est allongé et détendu sur le tapis de sol en « position neutre » : la tête, la colonne vertébrale et le sacrum sont posés. Le cou est étiré, les omoplates s'enfoncent dans le tapis de sol. Vos genoux sont pliés, les pieds posés parallèles dans le prolongement des hanches.

### 1 Raffermisssement des muscles du thorax et des épaules



Nous réunissons maintenant les 3 exercices préparatoires pour en faire un mouvement fluide en position couchée. Tenez le SISSEL® Pilates Circle les doigts écartés légèrement en biais à hauteur des hanches. Les bras sont parallèles aux cuisses. A l'inspiration, pliez vos coudes. A l'expiration, retendez vos bras en position initiale et poussez le SISSEL® Pilates Circle en le pressant et dessinant un arc de cercle jusqu'au dessus de votre tête. Inspirez de nouveau et remettez le SISSEL® Pilates Circle dans sa position initiale lors de l'expiration.

**Répétition:** 8 fois

**Attention:** Gardez la « position neutre ». Les vertèbres restent sur le tapis, les épaules doivent être maintenues au sol. Ne cambrez pas votre dos !

### 2 Raffermisssement des muscles des cuisses



Remettez-vous en position initiale et placez le SISSEL® Pilates Circle entre vos cuisses (un peu au dessus des genoux) où vous le maintenez. A l'expiration, activez vos muscles abdominaux et du plancher pelvien et pressez de nouveau et doucement le SISSEL® Pilates Circle. Relâchez la pression de manière contrôlée après 3 secondes.

**Répétition:** 5 à 10 fois

**Variante:** Pour raffermir les muscles latéraux des cuisses, vous pouvez presser puis relâcher le SISSEL® Pilates Circle avec vos cuisses.

### 3 Pont - mobilisation de la colonne vertébrale



La colonne vertébrale est comme dans l'exercice 2 en « position neutre », le SISSEL® Pilates Circle est maintenu entre les cuisses. Le cou est étiré et la mâchoire détendue. Lors de l'expiration, pressez de nouveau légèrement le SISSEL® Pilates Circle. Activez les muscles abdominaux et du plancher pelvien et gardez cette tension pendant l'exercice. Simultanément, roulez la colonne vertébrale à partir du bassin en poussant chaque vertèbre vers le haut, jusqu'à ce que le poids de votre corps repose entre les omoplates. Inspirez et déroulez de nouveau lentement vos vertèbres vers le bas lors de l'expiration.

**Difficulté:** Poser les bras derrière la tête pendant la durée de l'exercice.

**Répétition:** 3 à 5 fois

**Attention:** Ne tendez pas votre cou et vos épaules quand vous comprimez le SISSEL® Pilates Circle

### 4 Extension de l'avant et de l'arrière de la cuisse



Mettez-vous en position initiale. Prenez le SISSEL® Pilates Circle à deux mains. Gardez une jambe pliée et tirez l'autre genou doucement en direction du thorax et posez la voûte plantaire sur le côté interne (face à vous) du SISSEL® Pilates Circle. Le dos doit être allongé et détendu. A l'expiration, poussez dans le SISSEL® Pilates Circle avec la jambe. Le talon pousse vers le plafond, les orteils sont détendus. Repliez la jambe à l'inspiration.

**Difficulté:** A l'expiration, étirez doucement la jambe tendue au sol et répétez l'exercice d'étirement.

**Répétition:** 8 fois chaque jambe

**Attention:** Pendant l'étirement, gardez les muscles de la cuisse détendus.

## Position initiale 3: Assis, le dos droit

Asseyez-vous et mettez votre dos droit. Ouvrez les pieds en parallèle et dans le prolongement des hanches. Tirez les omoplates vers le bas. Votre cou doit être étiré tout en restant détendu, regardez devant vous.

### 1 Musculature abdominale et mobilisation de la colonne vertébrale en profondeur



Tenez le SISSEL® Pilates Circle à hauteur de poitrine les doigts écartés. Les coudes légèrement écartés vers l'extérieur. Expirez et pressez simultanément des deux côtés du SISSEL® Pilates Circle pendant que les muscles abdominaux montent et rentrent. Gardez la tension et roulez vos vertèbres lentement vers le bas, par dessus le bassin. Au milieu du mouvement, gardez la position, inspirez, puis expirez et déroulez chaque vertèbre en remontant vers le haut.

**Répétition:** 5 à 10 fois

**Attention:** Ne cambrez pas votre dos ! Ne montez pas les épaules.

### 2 Musculature abdominale et mobilisation de la colonne vertébrale en profondeur



Augmentez la difficulté de l'exercice 1 en vous déroulant complètement sur le sol, jusqu'à ce que la tête, la colonne vertébrale et le sacrum reposent sur le tapis de sol. Tenez maintenant le SISSEL® Pilates Circle les bras tendus au dessus du thorax. A l'expiration, roulez votre dos vertèbre après vertèbre vers le haut pour retrouver la position initiale.

**Difficulté:** Répétez l'exercice avec les jambes tendues sur le sol. (pour sportifs confirmés !)

**Répétition:** 5 fois

**Attention:** Ne sortez pas votre ventre !

## Position initiale 4: Allongé sur le côté

En position allongée, avec la tête posée sur le bras touchant le sol et tendu. La main de l'autre bras est posée en soutien devant le thorax. Les jambes sont étendues en parallèle. Votre corps devrait pouvoir être inséré entre deux vitres, tout doit être superposé, des épaules aux hanches. La taille est légèrement soulevée.

### 1 Contrôle du tronc et affermisssement des muscles des cuisses



Mettez-vous en position initiale et placez le SISSEL® Pilates Circle entre vos mollets (un peu au dessus des chevilles) où vous le maintenez. Expirez, et comprimez le SISSEL® Pilates Circle en pressant la jambe supérieure sur celle du bas. Relâchez la pression de manière contrôlée après 3 secondes. Répétez l'exercice, mais cette fois en pressant la jambe inférieure vers le haut, et comprimez le SISSEL® Pilates Circle. Augmentez la difficulté de l'exercice en pressant le SISSEL® Pilates Circle avec les deux jambes simultanément, et maintenez-le en levant légèrement les jambes du sol. Tenez la position pendant 3 secondes et diminuez la pression lentement puis relevez les jambes.



**Difficulté:** Pour augmenter encore la difficulté de l'exercice, poser le bras de soutien sur la cuisse ou par dessus la tête. (Equilibre!)

**Répétition:** 5 fois de chaque côté

**Attention:** A chaque expiration, activez vos muscles abdominaux et du plancher pelvien. Le tronc ne doit pas bouger.

