



*The natural way of Sweden*

# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

- | Gebrauchsanweisung
- | Mode d'emploi
- | Gebruiksaanwijzing
- | Instrucciones de uso
- | Instructions for use
- | Istruzioni per l'uso
- | Bruksanvisning



# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

**Achtung: Bei allen Übungen gleichmäßig atmen nicht vergessen, nicht ins Hohlkreuz fallen und die Schultern nicht Richtung Ohren ziehen!**



## **Schere: Kräftigung für den unteren Bauch und Beinrückseite**

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen, Beine und Füße gestreckt im Core Trainer, Hände bestimmen den Widerstand der Tubes und bleiben während der Übung unbewegt, Scherenbewegung mit den Beinen durchführen, während das Becken stabil und unbewegt bleibt.

10-15 Wiederholungen.



## **„Scheibenwischer“: Adduktorentaining/ Beininnenseite und tiefe Bauchmuskeln**

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Lendenwirbelsäule auf die Matte sinken lassen, Bauch anspannen, gestreckte Beine zur Seite öffnen und schliessen, Becken bleibt unbewegt und stabil durch die untere Bauchkraft.

10-15 Wiederholungen.



## **Bizepstraining in der Ganzkörperspannung**

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine Richtung Boden ausstrecken, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen, Oberkörper bis Schulterblattspitzen von der Matte heben, Ellenbogen strecken und beugen während die Oberarme am Oberkörper bleiben.

10-15 Wiederholungen.



## **Ganzkörpertraining**

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Oberkörper von der Matte abheben, Bauch anspannen, rechtes Bein und Arm gleichzeitig strecken, linkes Bein gestreckt Richtung Decke halten, linker Arm ist gebeugt, Schulterblätter zusammenziehen.

Seitenwechsel 8-10 Wiederholungen.



## **Rudern, Rücken und Armkräftigung**

**Ausgangsstellung:** Sitz, gestreckte Beine, Bauchnabel einziehen, Kinn zur Brust einrollen, Rücken rund in C-Form halten, Arme zur Seite ausstrecken, Schultern bleiben tief während die Arme gestreckt hinter den Rücken ziehen.

10-15 Wiederholungen.



#### **Statische Baucharbeit kombiniert mit dynamischem Bizeps-Training**

**Ausgangsstellung:** Sitz, Oberkörper aufgerichtet nach hinten neigen, so dass die Bauchmuskeln aktiviert sind, Schultern tief ziehen, Oberarme bleiben fest am Oberkörper während die Ellenbogen beugen und strecken.  
15 Wiederholungen.



#### **Rückenkräftigung mit statischer Ganzkörperspannung**

**Ausgangsstellung:** Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Knie strecken, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen (also von der Matte weg), Oberkörper etwas von der Matte lösen, Blick Richtung Matte, Arme gegen den Widerstand über dem Kopf zusammenführen und kontrolliert wieder zurück zum Rumpf.  
12-15 Wiederholungen.



#### **Rücken- und Armtraining zur Aktivierung tiefer Bauchmuskulatur**

**Ausgangsstellung:** Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, Knie strecken, Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen (von der Matte weg), Oberkörper etwas von der Matte lösen, Blick Richtung Matte, Arme wechselseitig über Kopf und Richtung Hüfte ziehen, die tiefe Bauchmuskulatur verhindert das sich der restliche Körper mitbewegt!  
15 Wiederholungen.

# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

**Remarque importante: Veillez bien, lors de chaque exercice, à respirer régulièrement, à ne pas cambrer le dos et à ne pas soulever les épaules!**



**Ciseaux : Renforcement de l'abdomen et de l'arrière des jambes**

**Position de départ :** sur le dos, rentrez le ventre ("le nombril rentré vers la colonne vertébrale"), tendez les jambes et les pieds dans le Core Trainer. La position des mains définit la résistance du Core Trainer et les bras restent immobiles. Faites des ciseaux avec les jambes et gardez le bassin stable et immobile.

Faites cet exercice 10 à 15 fois.



**Essuie-glaces : Entraînement des adducteurs / Muscles intérieurs des cuisses et muscles abdominaux profonds**

**Position de départ :** sur le dos avec la colonne plaquée au tapis. Contractez l'abdomen, tendez les jambes et écartez et refermez-les. Le bassin reste stable et immobile grâce aux muscles abdominaux profonds.

Faites cet exercice 10 à 15 fois.



**Entraînement des biceps avec le corps complètement tendu**

**Position de départ :** sur le dos avec les jambes tendues à ras du sol. Rentrez le ventre ("le nombril rentré vers la colonne vertébrale") et soulevez le haut du corps. Tendez et pliez les avant bras tandis que les bras restent collés au corps.

Faites cet exercice 10 à 15 fois.



**Entraînement de tout le corps**

**Position de départ :** Rsur le dos, le haut du corps soulevé. Contractez les muscles abdominaux et tendez simultanément la jambe et le bras droits. La jambe gauche est levée vers le haut, le bras gauche est plié et les omoplates sont resserrées.

Faites l'exercice de chaque côté 8 à 10 fois.



**Ramer - Renforcement des bras et des jambes**

**Position de départ :** assis les jambes tendues, rentrez le nombril et roulez le menton vers la poitrine. Le dos est arrondi en forme de C. Tendez les bras sur les côtés et étirez-les en arrière tandis que les épaules restent basses.

Faites cet exercice 10 à 15 fois.



#### **Entraînement statique des abdominaux avec entraînement dynamique des biceps**

**Position de départ :** assis avec le haut du corps penché en arrière pour stimuler les abdominaux. Abaissez les épaules, collez les bras au corps tandis que vous pliez et tendez les avant-bras.

Faites cet exercice 15 fois.



#### **Renforcement du dos avec le corps complètement tendu**

**Position de départ :** sur le ventre, les jambes tendues soulevées à ras du tapis, les orteils tendus. Rentrez le ventre („nombril vers la colonne vertébrale“) et soulevez légèrement le tronc en regardant le tapis. Tendez les bras au dessus de la tête en augmentant la résistance et détendez-les progressivement en les ramenant vers le tronc.

Faites cet exercice 12 à 15 fois.



#### **Entraînement du dos et du bras avec exercice plus intensif des abdominaux profonds**

**Position de départ :** sur le ventre, les jambes et les orteils tendus. Rentrez le ventre („nombril vers la colonne vertébrale“) et soulevez légèrement le tronc en regardant le tapis. Tendez un bras au dessus de la tête et l'autre vers la hanche. Le reste du corps reste immobile grâce aux abdominaux profonds !

Faites cet exercice 15 fois.

# **SISSEL® PILATES CORE TRAINER**

**Let op: bij elke oefening is het belangrijk gelijkmatig te ademen, geen holle rug te maken en de schouders niet op te trekken!**



**Scher de schaar: versterking van de onderbuik en de achterkant van de benen**

**Uitgangspositie:** ga op je rug liggen, trek je buik in („de navel zakt richting wervelkolom“) en strek je benen en voeten in de Core Trainer. Bepaal met je handen de weerstand van de tube en beweeg ze tijdens de oefening niet. Maak een schaarbeweging met je benen terwijl je je bekken stabiel houdt en niet beweegt. **10 - 15 herhalingen.**



**De ruitenvisser: training van de adductoren / binnenkant van de benen en diepe buikspieren**

**Uitgangspositie:** ga op je rug liggen en zorg ervoor dat je lendenwervels de mat raken. Span je buikspieren aan, en open en sluit je gestrekte benen zijwaarts. Het bekken beweegt niet en blijft stabiel dankzij de onderste buikspieren. **10 - 15 herhalingen.**



**Training van de biceps terwijl het hele lichaam opgespannen is**

**Uitgangspositie:** ga op je rug liggen en strek je benen boven de mat. Trek je buik in („de navel zakt richting wervelkolom“) en kom met je bovenlichaam los van de mat. Strek en buig je ellebogen en houd je bovenarmen tegen je bovenlichaam aan. **10 - 15 herhalingen.**



**Training van het volledige lichaam**

**Uitgangspositie:** ga op je rug liggen en kom met je bovenlichaam los van de mat. Span je buik aan en strek tegelijk je rechterbeen en -arm. Je linkerbeen strekt naar het plafond toe, je linkerarm is gebogen en je schouderbladen zijn samengetrokken. **Beide kanten, telkens 8-10 herhalingen**



**Roeien, rug- en armversterking**

**Uitgangspositie:** ga zitten met gestrekte benen, trek je navel in en rol je kin naar je borst toe. Houd je rug rond in C-vorm en strek je armen zijdelings. Houd je schouders laag terwijl je je armen gestrekt naar achteren trekt. **10 - 15 herhalingen.**



**Statische training van de buikspieren in combinatie met dynamische training van de biceps**

**Uitgangspositie:** ga zitten en hang met je bovenlichaam wat naar achteren, zodat je buikspieren hun werk moeten doen. Trek je schouders naar beneden en houd je bovenarmen tegen je bovenlichaam aan terwijl je je ellebogen buigt en strekt. **15 herhalingen.**



**Versterking van de rug terwijl het lichaam volledig opgespannen is**

**Uitgangspositie:** ga op je buik liggen en hef met gestrekte knieën je tenen van de mat. Trek je buik in ("de navel gaat richting wervelkolom") en ook van de mat weg en laat je bovenlichaam wat van de mat loskomen. Kijk naar de mat. Trek je armen boven je hoofd samen, tegen de weerstand in, en ontspan ze geleidelijk naar je romp toe. **12 – 15 herhalingen.**



**Training van de rug en armen en intensievere training van de diepe buikspieren**

**Uitgangspositie:** ga op je buik liggen en hef met gestrekte knieën je tenen van de mat. Trek je buik in ("de navel gaat richting wervelkolom") en ook van de mat weg en laat je bovenlichaam wat van de mat loskomen. Kijk naar de mat en trek je armen afwisselend boven je hoofd en naar je heup. De diepe buikspieren zorgen ervoor dat de rest van je lichaam niet mee beweegt! **15 herhalingen.**

# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

**Atención: ¡no olvides respirar al ejecutar cada ejercicio, cuida de no arquear la columna vertebral y de no llevar los hombros hacia las orejas!**



**Tijeras:** fortalecimiento para la parte baja del abdomen y la parte trasera de los muslos

**Posición inicial:** tumbado sobre la espalda, sumir el ombligo, estirar las piernas y los pies con el Core Trainer, las manos determinan la resistencia de los tubos y no se mueven durante el ejercicio. Llevar a cabo los movimientos-tijeras con las piernas, mantener la pelvis firme e inmóvil.  
10-15 repeticiones.



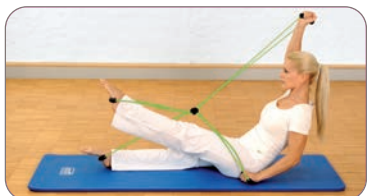
**“Limpia parabrisas”:** entrenamiento del músculo aductor/ parte interna de la pierna y los músculos profundos del abdomen

**Posición inicial:** tumbado sobre la espalda, dejar caer la columna lumbar sobre la colchoneta, tensar el abdomen, estirar y abrir la pierna hacia los lados y volver a cerrar, la pelvis permanece fija y firme debido a la fuerza de la parte baja del abdomen.  
10-15 repeticiones.



**Entrenamiento del bíceps con el cuerpo en tensión**

**Posición inicial:** tumbado sobre la espalda, estirar las piernas hacia el suelo, meter el ombligo, alzar el tronco hasta las puntas del omóplato, estirar los codos y flexionarlos mientras los brazos permanecen pegados al tronco.  
10-15 repeticiones.



**Entrenamiento de cuerpo entero**

**Posición inicial:** tumbado sobre la espalda, alzar el tronco de la colchoneta, tensar el abdomen, estirar la pierna y brazo derechos al mismo tiempo, mantener la pierna izquierda estirada hacia el techo, flexionar el brazo izquierdo, llevar los omóplatos hacia atrás.  
Cambiar de lado de 8-10 veces.



**Remar, fortalecimiento de la espalda y brazo**

**Posición inicial:** sentado, las piernas estiradas, meter el ombligo, el mentón hacia el pecho, doblar y mantener la espalda en forma de C, estirar los brazos hacia los lados, los hombros permanecen hacia abajo mientras los brazos se estiran hacia atrás de la espalda.  
10-15 repeticiones





#### **Trabajo estático del abdomen combinado con entrenamiento dinámico de los bíceps**

**Posición inicial:** sentado, el tronco erguido e inclinado hacia atrás de manera que los músculos del abdomen se activen, los hombros hacia abajo, los brazos permanecen pegados al tronco, mientras doblar y estirar los codos.

15 repeticiones.



#### **Fortalecimiento de la espalda con el cuerpo entero en tensión estática**

**Posición inicial:** tumbado sobre el abdomen, cerrar las puntas de los pies, estirar las rodillas, meter el ombligo (no debe tocar la colchoneta), alejar el tronco un poco de la colchoneta, la mirada hacia la colchoneta, mover los brazos en contra de la resistencia por arriba de la cabeza y regresarlos hacia el tronco de una manera controlada.

12-15 repeticiones



#### **Entrenamiento de la espalda y brazos para aumentar la actividad de los músculos bajos del abdomen**

**Posición inicial:** tumbado sobre el abdomen, meter las puntas de los pies, estirar las rodillas, meter el ombligo (no debe tocar la colchoneta), alejar un poco el tronco de la colchoneta, la mirada hacia la colchoneta, mover los brazos alternativamente hacia la cadera por arriba de la cabeza, la musculatura baja del abdomen impide que se mueva el resto del cuerpo!

15 repeticiones.

# **SISSEL® PILATES CORE TRAINER**

**Note: when exercising with the Pilates core trainer focus on regular breathing, avoid a hollow back and do not raise shoulders.**



**Scissors: strengthening of lower abdomen and back of leg.**

**Start:** Supine position, pull belly button towards lumbar spine, arms and legs stretch the core trainer, hands determine the resistance of the tubes and do not change position during the exercise. Legs do scissors movement while pelvis remains stable and immobile.

10 – 15 repetitions.



**“Wiper”: training of adductors / inside of legs and deep abdominal muscles**

**Start:** Supine position, permit lumbar spine to sink into mat, tighten abdomen, open outstretched legs sideways, close again, pelvis remains stable and immobile, due to lower abdominal force.

10 – 15 repetitions.



**Biceps training with complete body tension**

**Start:** Supine Position, extend legs towards the floor and pull belly button towards lumbar spine. Raise upper body (up to shoulder blades) off the mat, straighten and bend elbows while upper arms remain close to the body.

10 – 15 repetitions.



**Complete body training**

**Start:** Supine position, raise upper body off the mat, tighten abdomen, straighten right leg and arm simultaneously, left leg points up, left arm is bent, pull shoulder blades together.

Switch sides, 8 x 10 repetitions.



**Rowing, back and arm workout**

**Start:** Sit with straight legs, pull in belly button, roll chin towards chest, round back and keep in C-shape. Extend arms sideways, shoulders remain low while straight arms move behind back.

10 to 15 repetitions.



#### **Static abdominal workout combined with dynamic biceps training**

**Start:** sit, upper body is straight and leans back, so that abdominal muscles are activated. Pull shoulders down, upper arms remain close to the upper body while elbows bend and extend.

15 repetitions.



#### **Back workout with static complete body tension**

**Start:** Prone position, straight toes, straight knees. Pull belly button towards lumbar spine (away from the mat), slightly raise upper body off the mat, facing the mat. Moving against the resistance pull arms together above the head and bring back in a gradual, controlled manner.

12 to 15 repetitions.



#### **Back and arm training to activate the deep abdominal musculature**

**Start:** Prone position, straight toes, straight knees. Pull belly button towards lumbar spine (away from the mat), slightly raise upper body off the mat, facing the mat. Alternately move arms above the head and back to hip, deep abdominal muscles prevent the remaining body to move along.

15 repetitions.

# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

**Attenzione: Non dimenticare di respirare in modo regolare durante gli esercizi. Non inarcare la zona lombare della colonna vertebrale, non sollevare le spalle.**



**Forbice: Rafforzamento del basso ventre e della parte posteriore delle gambe**

**Posizione iniziale:** Posizione supina, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale, gambe e piedi tesi nel Core Trainer. Le mani stabiliscono la resistenza dei Tubes e rimangono ferme durante l'esercizio. Muovere le gambe a forbice mentre il bacino è stabile e non si muove.

10-15 ripetizioni.



**Tergicristalli: Allenamento adduttori / parte interna delle gambe e addominali bassi**

**Posizione iniziale:** Posizione supina, appoggiare la zona lombare della colonna vertebrale sul materassino, contrarre gli addominali, aprire e chiudere lateralmente le gambe. Il bacino rimane fermo e stabile grazie alla forza addominale.

10-15 ripetizioni.



**Allenamento del bicipite nella tensione corporea completa**

**Posizione iniziale:** Posizione supina, allungare le gambe in direzione del pavimento, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale, sollevare il busto fino alle scapole dal materassino, stendere e piegare i gomiti mentre il braccio superiore rimane vicino al busto.

10-15 ripetizioni.



**Allenamento completo del corpo**

**Posizione iniziale:** Posizione supina, sollevare il busto dal materassino, contrarre gli addominali, stendere contemporaneamente la gamba e il braccio destro, tenere la gamba sinistra tesa in direzione soffitto, il braccio sinistro è piegato, aprire le scapole all'indietro.

Cambio lato 8-10 volte.



**Remare, rafforzamento schiena e braccia**

**Posizione iniziale:** Seduti, gambe allungate, spingere ombelico in dentro, abbassare il mento fino al petto, tenere la schiena rotonda a forma C, allungare le braccia lateralmente. Tenere basse le spalle mentre le braccia tese si allungano dietro la schiena.

10-15 ripetizioni.



#### **Lavoro addominale statico con allenamento dinamico del bicipite**

**Posizione iniziale:** Seduti, busto eretto inclinato indietro per attivare i muscoli addominali, abbassare le spalle, le braccia superiori rimangono vicino al busto, mentre i gomiti si piegano avanti e indietro.

15 ripetizioni.



#### **Rafforzamento dorsale con tensione corporea statica**

**Posizione iniziale:** Posizione prona, appoggiare le punta dei piedi, stendere le ginocchia, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale (via dal materassino), sollevare leggermente il busto, sguardo direzione materassino, unire le braccia contro la resistenza sopra la testa e riabbassare in modo controllato.

12-15 ripetizioni.



#### **Allenamento di schiena e braccia per attivare la muscolatura addominale profonda**

**Posizione iniziale:** Posizione prona, appoggiare le punta dei piedi, stendere le ginocchia, spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale (via dal materassino), sollevare leggermente il busto, sguardo direzione materassino, muovere le braccia alternate sopra la testa e tirare in direzione del bacino.

La muscolatura addominale profonda impedisce al corpo di muoversi !

15 ripetizioni.

# SISSEL® PILATES CORE TRAINER

**OBS: Glöm inte att andas regelbundet, hålla ryggen rak och trycka axlarna neråt!**



## **SAX: Stärker magen och benens baksida**

**Utgångsställning:** Ligg på rygg-sug in naveln mot ryggraden. Benen och fötterna hålls sträckta i Core tränaren. Händerna bestämmer motståndet och de rör sig inte under hela övningen. Rör nu benen som en sax upp och ner – medan bäckenet är stabilt och stilla.

Upprepa 10 – 15 gånger.



## **VINDRUTETORKARE: adduktorenträning/lårnersidan och de djupa magmuskulerna.**

**Utgångsställning:** Ligg på rygg – tryck ryggraden mot mattan, spänn magen, sträck benen åt sidorna-öppna och slut medan bäckenet är stabilt och stilla.

Upprepa 10 – 15 gånger.

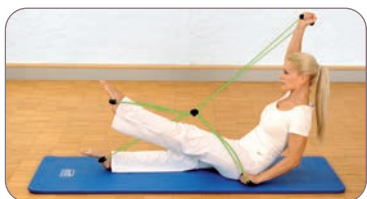


## **BIZEPSTRÄNING med hel kroppsspänning**

**Utgångsställning:** Ligg på rygg – sträck ut benen längst golvet, sug in naveln mot ryggraden. Hög överkroppen till skulderbladen från mattan.

Sträck och böj nu armbågarna men håll överarmarna intill kroppen.

Upprepa 10 – 15 gånger.



## **Träning för hela kroppen**

**Utgångsställning:** Ligg på rygg. Hög överkroppen från mattan, spänn magen. Sträck nu höger ben och vänster arm samtidigt. Vänstra benet höjs mot taket, den högra armen är böjd. Skulderbladen är tillsammansdragna. Växla sida efter 8 – 10 gånger.



## **RO – stärkning för ryggen och armarna**

**Utgångsställning:** Sitt med sträckta ben, sug in naveln, rulla in hakan mot bröstet, rund ryggen i C form. Sträck armarna åt sidorna, skuldrorna hålls neråt medan armarna sträcks bakåt så långt det går.

Upprepa 10 – 15 gånger.



#### **STATISTK MAGARBETE kombinerat med dynamiskt bizeptsträning**

**Utgångsställning:** Sitt, överkroppen lutar bakåt - magmuskulaturen är aktiverad - skuldrorna neråtdragna - överarmarna intill kroppen medan armbågarna böjs och sträcks.

Upprepa: 15 gånger



#### **STÄRKER RYGGEN med statiskt helkroppsspänning**

**Utgångsställning:** Ligg på magen. Ställ tåspetsarna på mattan, sträck knäna, sug in naveln mot ryggraden (bort från mattan). Överkroppen höjs lite från mattan, blicken riktas mot mattan, armarna pressar samman core tränaren över huvudet och sedan kontrollerat tillbaka mot kroppen.

Upprepa 12 - 15 gånger.



#### **RYGG OCH ARMTRÄNING och djup magmuskel aktivitet.**

**Utgångsställning:** Ligg på magen. Ställ tåspetsarna på mattan, sträck knäna, sug in naveln mot ryggraden (bort från mattan). Överkroppen höjs lite från mattan, blicken riktas mot mattan. Drag armarna omväxlande över huvudet och mot höfterna. Den djupa magmuskulaturen förhindrar att resten av kroppen följer rörelsen.

Upprepa: 15 gånger.



*The natural way of Sweden*

[www.sissel.com](http://www.sissel.com)

SISSEL® GmbH  
Bruchstrasse 48  
D-67098 Bad Dürkheim  
Germany

AD 07 V2

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.  
Farb-, Material- und Konstruktionsänderungen möglich.  
Typesetting and printing errors excepted.  
Changes in color, material and construction possible.

