



SISSEL® INTENSE ROLLER

1. Tiefe Bauchmuskulatur

Position:
Sitz auf dem längs positionierten SISSEL® Intense Roller, möglichst weit vorne.

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.

4. Massage der seitlichen Oberschenkelmuskulatur

Position:
Seitenlage

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

Wiederholung: 5-10 mal je Bein
Steigerung: Beide Beine gleichzeitig anheben.

7. Kräftigung Schultergürtel und Rumpf (seitlich)

Position:
Seitenstütz

In die Seitenlage gehen, der untere Arm liegt vor der Rolle auf, die andere Hand stützt sich vorne auf dem SISSEL® Intense Roller ab. Mit der Ausatmung den Rumpf hochstützen, so dass sich das Becken leicht anhebt.

Wiederholung: 5-10 mal je Bein
Steigerung: Beide Beine gleichzeitig anheben.

10. Relax

Position:
„Neutrale Position“: Rückenlage auf dem SISSEL® Intense Roller. Arme locker neben die Rolle legen, die Schulterblätter sinken neben die Rolle. Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf dem SISSEL® Intense Roller auf.

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/die 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!

2. Rumpfkraftigung

Position:
Bauchlage, Kopf (Stirn) liegt auf dem Boden, die Unterarme über der Rolle.

Beim Ausatmen nach oben rollen, indem Sie den SISSEL® Intense 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.

5. Schulterkräftigung und Rumpfstabilität

Position:
„Vierfüsslerstand“, Hände auf dem SISSEL® Intense Roller abstützen und in einer Linie unter den Schultern platzieren. Die Knie sollten in einer Linie unter der Hüfte sein.

„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.

8. Schulterkräftigung und Rumpfstabilität

Position:
„Vierfüsslerstand“, Hände auf dem SISSEL® Intense Roller abstützen und in einer Linie unter den Schultern platzieren. Die Knie sollten in einer Linie unter der Hüfte sein.

„Vierfüsslerstand“ einnehmen, dieses Mal wird aber der SISSEL® Intense Roller unter den Unterschenkel positioniert. Nun beim Ausatmen beide Knie anheben.

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

3. Dehnung der Oberschenkelrückseite (ischiochrurale Muskulatur und Neuromobilisation)

Position:
Sitz auf dem quer positionierten SISSEL® Intense Roller

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)

6. Rumpfkraftigung

Position:
„Neutrale Position“: Rückenlage auf dem SISSEL® Intense Roller. Arme locker neben die Rolle legen, die Schulterblätter sinken neben die Rolle. Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf dem SISSEL® Intense Roller auf.

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.

9. Brücke auf der Rolle (Wirbelsäulenmobilisierung)

Position:
„Neutrale Position“: Rückenlage auf dem SISSEL® Intense Roller. Arme locker neben die Rolle legen, die Schulterblätter sinken neben die Rolle. Kopf, Brustwirbelsäule und Kreuzbein liegen auf dem SISSEL® Intense Roller auf.

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

Wiederholung: 5-10 mal





SISSEL® INTENSE ROLLER

1. Musculation abdominale

Position :
Assis sur la longueur du SISSEL® Intense Roller, le plus possible en avant.

Prenez la position de départ. 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 SISSEL® Intense Roller 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.

2. Musculation du torse

Position :
A plat ventre, tête (menton) au sol, les avant-bras sont au dessus du rouleau.

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 inférieures 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.

3. Etirement des muscles de la cuisse postérieure (musculation ischiojurale et neuromobilisation)

Position :
Assis sur la largeur du SISSEL® Intense Roller

Prendre la position de départ. A l'expiration, roulez lentement vers l'avant, toujours avec la représentation d'un ballon entre le ventre 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).

4. Massage des muscles latéraux de la cuisse

Position :
Sur le côté

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.

5. Musculation des épaules et stabilité du buste

Position :
"A quatre pattes", mains posées sur le SISSEL® Intense Roller à la verticale des épaules. Les genoux sont à la verticale des hanches.

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.

6. Renforcement du buste

Position :
Position "neutre", Allongé sur le dos sur le SISSEL® Intense Roller, les bras sont posés détendus au sol parallèlement au rouleau. La tête, le dos et le fessier reposent sur le SISSEL® Intense Roller.

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.

5-10 répétitions par jambe
Progression : Soulevez les deux jambes en même temps.

7. Renforcement de la ceinture scapulaire et du torse (côtés)

Position :
Sur le côté

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.

5-10 répétitions
Progression : Soulevez les deux jambes en même temps.

8. Musculation des épaules et stabilité du buste

Position :
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.

A quatre pattes, positionnez cette fois le SISSEL® Intense Roller sous les tibias. Soulevez ensuite les deux genoux à chaque expiration.

5-10 répétitions
Important : La position du buste ne doit pas évoluer pendant l'exercice (pas de dos rond) !

9. Position du pont sur le rouleau (mobilisation de la colonne vertébrale)

Position :
Position "neutre", Allongé sur le dos sur le SISSEL® Intense Roller, les bras sont posés détendus au sol parallèlement au rouleau. La tête, le dos et le fessier reposent sur le SISSEL® Intense Roller.

La colonne vertébrale est en position "neutre" sur le rouleau. En expirant enrroulez les vertèbres une par une en partant du bas vers le haut de la colonne. Inspirez puis déroulez à l'expiration suivante.

5-10 répétitions

10. Relax

Position :
Position "neutre": Allongé sur le dos sur le SISSEL® Intense Roller, les bras sont posés détendus au sol parallèlement au rouleau. La tête, le dos et le fessier reposent sur le SISSEL® Intense Roller.

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

Important : Cet exercice est un exercice de relaxation et doit être pratiqué qu'en toute fin de séance !

