



The natural way of SISSEL

# SISSEL® PILATES ROLLER HEAD ALIGN DYNAMIC

**Dynamik und perfektes Alignment in einem:** Der SISSEL® Pilates Roller Head Align Dynamic sorgt für eine optimale Körperausrichtung bei Pilates-Rollerübungen. In Rückenlage wirkt er einer Überstreckung der Halswirbelsäule entgegen. Der Kopf wird in anatomisch korrekter Position gehalten. Hinweis: Übungen 3-mal mit ca. 10 Wiederholungen durchführen.



**Fixations genoux**  
Position de départ: genoux au sol, pieds fléchis et tendus vers l'arrière. Le Head Align est positionné entre les pieds. Les bras sont tendus vers l'avant.  
Pour le gain de dynamisme, relâcher un peu les hanches. Le Head Align vous donne de la stabilité et une position parfaitement alignée des genoux.

**Exercices d'équilibre**  
Position de départ: genoux au sol, pieds fléchis et tendus vers l'arrière, le Head Align est positionné entre les pieds. Les bras sont tendus vers l'avant. Relâcher une peu et tenir l'équilibre grâce au sens innat de l'équilibre. Tendre les cordes en partant de la hanche en fonction de votre respiration. Indication: faire le vélo contre les hanches.

**Stretch & relaxation des muscles du bassin**  
Position de départ: genoux au sol, pieds fléchis et tendus vers l'arrière, le Head Align est positionné entre les pieds. Les bras sont tendus vers l'avant. Relâcher une peu et tenir l'équilibre grâce au sens innat de l'équilibre. Tendre les cordes en partant de la hanche en fonction de votre respiration. Indication: faire le vélo contre les hanches.

**Stretch & relaxation de la moig**  
Position de départ: genoux au sol ou sur le Head Align, tête au sol. Relâcher une peu et tendre les hanches en fonction de la respiration. Tendre les cordes en partant de la hanche en fonction de votre respiration. Indication: faire le vélo contre les hanches.

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

CE 0355 / Pedestrianen AG  
[www.sissel.com](http://www.sissel.com)

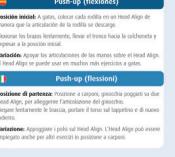
CE 0355 / Pedestrianen AG  
[www.sissel.com](http://www.sissel.com)



The natural way of SISSEL

# SISSEL® PILATES ROLLER HEAD ALIGN DYNAMIC

**Alineamiento dinámico y perfecto al mismo tiempo:** el SISSEL® Pilates Roller Head Align Dynamic ayuda a mantener la posición correcta del cuerpo durante la realización de los ejercicios con el Pilates Roller. En posición supina impide el sobreestiramiento de la columna vertebral. La cabeza se mantiene en la posición anatómica correcta. Observación: Realizar cada ejercicio 3 veces, c/una de aprox. 10 repeticiones.



**Position de départ:** Houssez le Head Align sur le pilates roller. Calez le Head Align à proximité de la tête, tendez le bras en avant.  
Relâchez la tension dans les épaules et le cou. Tendez les hanches et le bas du dos. Soulevez avec l'apnée contrapositionnée le bras (bras allongé) et le bas du dos. Tendez les hanches et le bas du dos. Relâchez la tension dans les épaules et le cou.

**Position de départ:** Houssez le Head Align sur le pilates roller. Calez le Head Align à proximité de la tête, tendez le bras en avant.  
Relâchez la tension dans les épaules et le cou. Tendez les hanches et le bas du dos. Soulevez avec l'apnée contrapositionnée le bras (bras allongé) et le bas du dos. Tendez les hanches et le bas du dos. Relâchez la tension dans les épaules et le cou.

**Position de départ:** Houssez le Head Align sur le pilates roller. Calez le Head Align à proximité de la tête, tendez le bras en avant.  
Relâchez la tension dans les épaules et le cou. Tendez les hanches et le bas du dos. Soulevez avec l'apnée contrapositionnée le bras (bras allongé) et le bas du dos. Tendez les hanches et le bas du dos. Relâchez la tension dans les épaules et le cou.

**Position de départ:** Houssez le Head Align sur le pilates roller. Calez le Head Align à proximité de la tête, tendez le bras en avant.  
Relâchez la tension dans les épaules et le cou. Tendez les hanches et le bas du dos. Soulevez avec l'apnée contrapositionnée le bras (bras allongé) et le bas du dos. Tendez les hanches et le bas du dos. Relâchez la tension dans les épaules et le cou.

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

CE 0355 / Pedestrianen AG  
[www.sissel.com](http://www.sissel.com)

CE 0355 / Pedestrianen AG  
[www.sissel.com](http://www.sissel.com)