

() Dynamique et alignement: le Sissel® Pilates Roller Head Align Dynamic assure une position du corps parfaite lors des exercices Pilates sur Roller. En position dorsale, il prévient l'extension excessive de la nuque. La tête reste ainsi dans une position ergonomique. Conseil: effectuez les exercices par séries de 3 fois avec 10 répétitions.

Alineamiento dinámico y perfecto al mismo tiempo: el SISSELL® Pilates Roller Head Align Dynamic ayuda a encontrar la posición correcta del cuerpo durante la realización de los ejercicios con el Pilates Roller. En posición supina impide el sobrestiramiento de la columna vertebral. La cabeza se mantiene en la posición anatómica correcta. Observación: Realizar cada ejercicio 3 veces, c/u una de 30 seg. 30 segundos

Posizione di partenza: Darsi sul Roller Pilates, poggiare la testa allo Head Alzo. Poggiare i piedi alla lunghezza delle spalle sul pavimento e le braccia si trovano vicini accanto al corpo.

Ritorno: Ruotare la testa lentamente da una parte all'altra, intanto respirare e espirare profondamente.

Indicazioni: Non incurvare la schiena.



Dinamica e perfetto allineamento in uno. Roller Pilates della SISSEL® Head Align Dynamic garantisce un ottimale adattamento del corpo negli esercizi con il Roller Pilates. In posizione supina agisce contro una iperestensione della colonna cervicale. La testa viene tenuta in posizione anatomica corretta. Indicazione: Eseguire gli esercizi 3 volte con circa 10 ripetizioni.

Stretch & Relax: *muscolatura della nuca*