

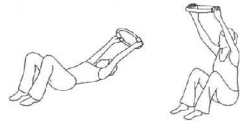
TRAININGSINSTRUCTIES

- Doe voor elke trainingssessie een ritmische warming-up van 5-10 minuten.
- Voer 1-3 series van elke oefening uit en herhaal deze 5-10 keer.
- Neem minimaal 30-60 seconden rust tussen elke serie oefeningen.
- Voer van elke oefening voor elk lichaamsgebied (boven- en onderlichaam, onderhoudstraining) hetzelfde aantal oefeningen uit om een onevenwichtige spierbelasting te voorkomen.
- Wanneer u niet in staat bent om (5) oefeningen te herhalen, kunt u tussen de serie oefeningen wat langer rusten of voor de resterende oefeningen de ring niet gebruiken.

-OF-

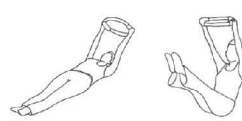
- Wanneer u na de uitvoering van (10) oefeningen geen matige tot zware spierbelasting voelt, neemt u tussen de series oefeningen gewoon wat minder lang rust.
- Voer elke oefening voor een optimaal resultaat maximaal 2-3 keer per week uit.
- Neem tussen elke trainingssessie met de Pilates-ring 24-48 uur volledige rust.

Sit Up



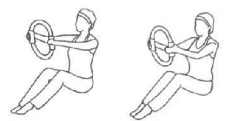
- Houd de handgrepen losjes, met de vingertoppen vast. Ga op uw rug liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond. Breng uw armen over uw hoofd. Uw duimen wijzen naar beneden.
- Tijdens het uitademen, strek u uw armen recht naar boven en voren, zodat uw bovenlichaam in een zittende positie komt. Beëindig de oefening met uw handen boven uw hoofd geheven en de ring boven uw knieën. Houd uw armen recht, uw voeten op de grond en uw buikspieren aangespannen. Keer langzaam terug naar de beginpositie.
- Om de moeilijkheidsgraad te verlagen, buigt u uw armen en plaats u de ring boven uw borst.

Full V-up



- Houd de handgrepen lichtjes tussen uw handpalmen. Ga met gestrekte benen op uw rug liggen, strek uw tenen en plaats uw voeten bij elkaar. Breng uw armen over uw hoofd. Uw duimen wijzen naar beneden.
- Tijdens het uitademen, strek u uw armen recht naar boven en voren, terwijl uw tegelijkertijd uw benen recht naar boven strekt. Beëindig de oefening met uw handen boven uw hoofd geheven en de ring boven uw heupen. Uw lichaam heeft een "V"-positie. Houd uw rug en benen gestrekt en span uw buikspieren aan. Keer langzaam terug naar de beginpositie.
- Om de moeilijkheidsgraad te verlagen, buigt u uw benen en armen en plaats u de ring boven uw borst.

Chest Squeeze



- Houd de handgrepen in de palmen van uw hand. Ga met gebogen knieën op de grond zitten, recht uw rug en plaats beide voeten plat op de grond. Strek uw armen voor uw borst met licht gebogen ellebogen. Uw duimen wijzen naar binnen.
- Tijdens het uitademen, duwt u uw handen stevig naar binnen en span u uw borstspieren aan. Houd uw polsen strak, uw rug recht en span uw buikspieren aan. Laat de spanning langzaam los en keer terug naar de beginpositie.

Pull Out



- Houd de handgrepen met uw duimen en de vingertoppen vast. Ga met gebogen knieën op de grond zitten, recht uw rug en plaats beide voeten plat op de grond. Strek uw armen met gestrekte ellebogen voor uw borst. Uw handpalmen wijzen naar binnen.
- Tijdens het uitademen, trek u de ring uit elkaar, buigt u uw ellebogen lichtjes en duwt u uw schouderbladen tegen elkaar aan. Houd uw polsen strak, uw rug recht en span uw buikspieren aan. Laat de trekkracht langzaam los en keer terug naar de beginpositie.

Pull Down



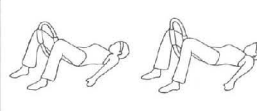
- Houd de handgrepen met uw duimen en de vingertoppen vast. Ga met gebogen knieën op de grond zitten, recht uw rug en plaats beide voeten plat op de grond. Strek uw armen direct boven uw hoofd. Uw handpalmen wijzen naar binnen.
- Tijdens het uitademen, trek u de ring uit elkaar en trek u hem naar beneden, zodat hij net boven u hoofd ligt. Houd uw ellebogen gebogen, uw polsen strak, uw rug recht en duwt u uw schouderbladen naar beneden en tegen elkaar aan. Verminder de trekkracht langzaam, strek uw armen weer en keer terug naar de beginpositie.

Thigh Squeeze



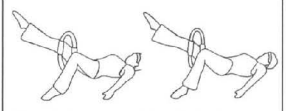
- Plaats de ring tussen uw knieën. De handgrepen zitten tegen de zijkant van de knie aan. Ga met gebogen knieën op de grond liggen, plaats uw voeten op heupbreedte plat op de grond en leg uw armen op enige afstand van uw lichaam op de grond.
- Tijdens het uitademen, duwt u uw knieën naar binnen en span u uw dij- en buikspieren aan. Houd uw voeten en armen op de grond en span uw bil- en buikspieren aan. Laat de spanning langzaam los en keer terug naar de beginpositie.

Thigh Squeeze-hips Up



- Plaats de ring tussen uw knieën. De handgrepen zitten tegen de zijkant van de knie aan. Ga met gebogen knieën op de grond liggen, plaats uw voeten op heupbreedte plat op de grond en leg uw armen op enige afstand van uw lichaam op de grond. Hef uw heupen licht van de vloer op.
- Tijdens het uitademen, duwt u uw knieën naar binnen en span u uw dij- en buikspieren aan. Houd uw heupen opgeheven, uw voeten en armen op de grond, terwijl u uw bil- en buikspieren aan blijft spannen. Laat de spanning langzaam los en keer terug naar de beginpositie.
- Laat uw heupen tussen de oefeningen door even op de grond zakken om de moeilijkheidsgraad te verlagen.

Thigh Squeeze- Leg Lift



- Plaats de ring tussen uw knieën. De handgrepen zitten tegen de zijkant van de knie aan. Ga met gebogen knieën op de grond liggen, plaats uw voeten op heupbreedte plat op de grond en leg uw armen op enige afstand van uw lichaam op de grond. Hef uw heupen licht van de grond op terwijl u een been op tilt en strekt.
- Duwt uw knieën tijdens het uitademen naar binnen en span u uw dij- en buikspieren aan. Houd heupen en been opgeëld, een voet en beide armen op de grond en span uw bil- en buikspieren aan. Laat uw heupen langzaam zakken en laat de spanning in uw been los en keer terug naar de beginpositie.
- Om de moeilijkheidsgraad te verlagen, kunt u uw been tussen elke oefening even buigen en uw heupen op de grond laten zakken.

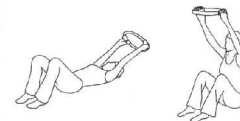
ÜBUNGSANLEITUNG

- Bewegen Sie sich zum Aufwärmen vor jeder Übungseinheit 5 bis 10 Minuten rhythmisch.
- Führen Sie 1 bis 3 Sätze mit je 5 bis 10 Wiederholungen der jeweils ausgewählten Übung aus.
- Pausieren Sie mindestens 30 bis 60 Sekunden zwischen den einzelnen Übungs-Sets.
- Die Anzahl der Übungswiederholungen bei jeder Übung sollte für alle Körperbereiche (Ober- und Unterkörper, Rumpf) gleich sein, damit die Muskulentwicklung ausgewogen bleibt.
- Wenn es Ihnen nicht gelingt, (5) Übungswiederholungen durchzuführen, sollten Sie zwischen den Übungs-Sätzen länger pausieren oder den Pilates-Ring für die restlichen Wiederholungen weglassen.

-ODER-

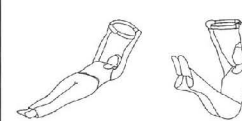
- Wenn Sie keine mäßige bis maximale Muskelschlaffung nach der Durchführung von (10) Übungswiederholungen erzielen, sollten Sie zwischen den Übungs-Sets kürzere Pausen einlegen.
- Führen Sie jede Übung höchstens 2 bis 3 Mal pro Woche aus, wenn Sie optimale Ergebnisse erzielen möchten.
- Zwischen den einzelnen Pilates-Ring-Übungseinheiten sollten 24 bis 48 Stunden absolute Ruhe liegen.

Rumpfbeugen



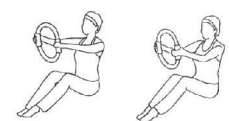
- Handgriffe leicht mit den Fingerspitzen festhalten. Mit den Füßen flach auf dem Boden und angewinkelten Beinen auf den Rücken legen. Die Arme über den Kopf strecken. Die Daumen zeigen nach unten.
- Beim Ausatmen mit gestreckten Armen nach vorne aufrichten, wobei der Oberkörper in Sitzhaltung gebracht wird. Am Ende befinden sich die Hände über dem Kopf und der Ring oberhalb der Knie. Die Arme sind gestreckt, die Füße sind flach auf dem Boden, und die Bauchmuskeln sind angespannt. Langsam wieder die Ausgangsposition einnehmen.
- Die Schwierigkeit der Übung kann verringert werden, indem Sie die Arme beugen und den Ring über der Brust halten.

V-position



- Die Handgriffe leicht zwischen den Handflächen festhalten. Mit gestreckten Beinen und gespreizten Zehen (Füße dicht beieinander) auf den Rücken legen. Die Arme über den Kopf strecken. Die Daumen zeigen nach unten.
- Beim Ausatmen mit gestreckten Armen nach vorne aufrichten und dabei gleichzeitig die Beine gerade nach oben strecken. Am Ende befinden sich die Hände über dem Kopf, der Ring über der Hüfte. Der Körper bildet ein "V". Rücken und Beine müssen gestreckt, und die Bauchmuskeln angespannt sein. Langsam wieder die Ausgangsposition einnehmen.
- Die Schwierigkeit der Übung kann verringert werden, indem Sie die Arme und Beine beugen und den Ring über der Brust halten.

Brustdrücken



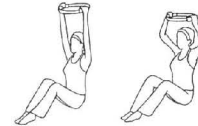
- Die Handgriffe zwischen den Handflächen festhalten. Mit angewinkelten Beinen und gestrecktem Rücken auf dem Boden setzen. Die Füße nebeneinander flach auf dem Boden aufsetzen. Die Arme vor der Brust ausstrecken, wobei Ellbogen leicht gebogen sind und die Daumen nach oben zeigen.
- Beim Ausatmen die Hände kräftig nach innen drücken und Brust zusammenrücken. Handgelenke sind dabei stabil, der Rücken gerade und die Bauchmuskeln angespannt. Druck langsam lockern und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Zug Nach Außen



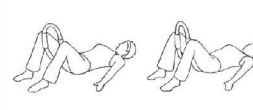
- Handgriffe mit Daumen und Fingerspitzen festhalten. Mit angewinkelten Beinen und gestrecktem Rücken auf dem Boden sitzen. Die Füße nebeneinander flach auf dem Boden aufsetzen. Die Arme vor der Brust mit gestreckten Ellbogen ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach innen.
- Beim Ausatmen den Ring nach außen ziehen, Ellbogen leicht beugen und Schulterblätter zusammenpressen. Die Handgelenke sind stabil, der Rücken ist gestreckt und die Bauchmuskeln sind angespannt. Zug langsam lockern und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Zug Nach Unten



- Handgriffe mit Daumen und Fingerspitzen festhalten. Mit angewinkelten Beinen und geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Die Füße nebeneinander flach auf dem Boden aufsetzen. Arme über dem Kopf ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach innen.
- Beim Ausatmen Ring nach unten ziehen, Arme beugen und nach unten ziehen, bis der Ring direkt über dem Kopf ist. Ellbogen sollten gebogen, die Handgelenke stabil und der Rücken gestreckt sein. Die Schulterblätter werden zusammen- und nach unten gedrückt. Zug langsam lockern, Arme strecken und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Schenkeldrücken



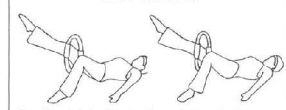
- Den Ring bei den Handgriffen zwischen die Knie klemmen. Mit angewinkelten Beinen und Füßen hüftbreit auseinander flach auf dem Boden auf den Rücken legen. Die Arme liegen ausgestreckt auf dem Boden und weisen seitlich vom Körper weg.
- Beim Ausatmen die Knie nach innen drücken und die Innenseite der Schenkel zusammenpressen. Füße und Arme bleiben am Boden, Po- und Bauchmuskeln sind angespannt. Druck langsam lockern und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Schenkeldrücken Mit Angehobener Hüfte



- Den Ring bei den Handgriffen zwischen die Knie klemmen. Mit angewinkelten Beinen und Füßen hüftbreit auseinander flach auf dem Boden auf den Rücken legen. Die Arme liegen ausgestreckt auf dem Boden und weisen seitlich vom Körper weg. Die Hüfte leicht vom Boden anheben.
- Beim Ausatmen Knie nach innen drücken und Innenseite der Oberschenkel und Po zusammenpressen-mit der Hüfte über dem Boden, mit Füßen und Armen auf dem Boden und mit angespannten Po- und Bauchmuskeln. Druck langsam lockern und zur Ausgangsposition zurückkehren.
- Halten Sie die Hüfte zwischen den Übungswiederholungen am Boden, um die Schwierigkeit der Übung zu verringern.

Schenkeldrücken Mit Beinheben



- Den Ring bei den Handgriffen zwischen die Knie klemmen. Mit angewinkelten Beinen und Füßen hüftbreit auseinander flach auf dem Boden auf den Rücken legen. Die Arme liegen ausgestreckt auf dem Boden und weisen seitlich vom Körper weg. Die Hüfte leicht anheben und dabei ein Bein gestreckt hochstrecken.
- Beim Ausatmen die Knie nach innen drücken und Innenseite der Schenkel und Po zusammenpressen. Hüfte und Bein sind in der Luft, ein Fuß und beide Arme sind am Boden und die Po- und Bauchmuskeln sind angespannt. Hüfte und Bein langsam senken, Druck langsam lockern und zur Ausgangsposition zurückkehren.
- Zwischen den Übungswiederholungen Bein beugen und Hüfte und Fuß auf dem Boden ablegen, um die Schwierigkeit der Übung zu verringern.

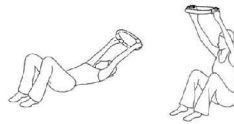
EXERCISE INSTRUCTIONS

- Perform 5-10 minutes of rhythmic movement warm-up activities before each exercise session.
- Complete 1-3 sets of 5-10 repetitions of each exercise selected.
- Rest a minimum of 30-60 seconds between each exercise set.
- Perform an equal number of exercise repetitions with each exercise for each body region (upper, lower, core) to avoid the development of muscle imbalances.
- If unable to complete (5) exercise repetitions, rest for a longer period of time between exercise sets or eliminate using the Pilates Ring for the remaining repetitions.

OR-

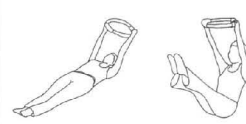
- If unable to achieve moderate to maximal muscular fatigue following the completion of (10) exercise repetitions, rest for a shorter period of time between exercise sets.
- Perform each exercise a maximum of 2-3 times per week for optimal results.
- Allow 24-48 hours of complete rest between each Pilates Ring exercise session.

Sit Up



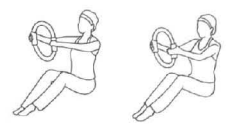
- Hold hand grips lightly with tips of fingers. Lie on back with legs bent and feet flat on the floor. Extend arms overhead with thumbs pointing downward.
- While exhaling, reach up and forward with arms straight, bringing upper body up to a sitting position. Finish with hands elevated above head and the ring above hips and the body in a "V" position. Keep back and abdominal muscles tight. Slowly return to start position.
- To decrease difficulty, bend arms and position ring above chest.

Full V-up



- Hold hand grips pads lightly between palms of hands. Lie on back with legs straight, toes pointed, and feet together. Extend arms overhead with thumbs pointing straight.
- While exhaling reach up and forward with arms straight, while simultaneously lifting legs straight upward. Finish with hands elevated above head, ring above hips and the body in a "V" position. Keep back and abdominal muscles tight. Slowly return to start position.
- To decrease difficulty, bend legs and arms, and position ring above chest.

Chest Squeeze



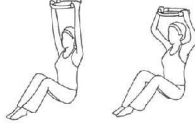
- Hold hand grips between palms of hands. Sit on floor with legs bent, back straight, and feet together flat on the floor. Extend arms in front of chest with elbows slightly bent and thumbs pointing upward.
- While exhaling, firmly press hands inward and squeeze chest. Keep wrists firm, back straight, and abdominal muscles tight. Slowly release squeeze and return to start position.

Pull Out



- Hold hand grips with thumbs and tips of fingers. Sit on floor with legs bent, back straight, and feet together flat on the floor. Extend arms in front of chest with elbows straight and palms of hands facing inward.
- While exhaling, pull ring outward, bend elbows slightly, and squeeze shoulder blades together. Keep wrists firm, back straight, and abdominal muscles tight. Slowly release pull and return to start position.

Pull Down



- Hold hand grips with thumbs and tips of fingers. Sit on floor with legs bent, back straight, feet together flat on the floor. Extend arms directly above head with palms facing inward.
- While exhaling, pull ring outward, bend arms, and pull down until ring is slightly above head. Keep elbows bent, wrists firm, back straight, and shoulder blades squeezed down and together. Slowly release pull, straighten arms, and return to start position.

Thigh Squeeze



- Position ring between knees with hand grips closed to knees aside. Lie on back with legs bent, feet flat on floor hip width apart, and arms straight on floor away from sides of body.
- While exhaling, press knees inward and squeeze inner thighs. Keep feet and arms on the floor with buttocks and abdominal muscles tight. Slowly release squeeze and return to start position.

Thigh Squeeze-hips Up



- Position ring between knees with hand grips closed to knees aside. Lie on back with legs bent, feet flat on floor hip width apart, and arms straight on floor away from sides of body. Lift hips off the floor slightly.
- While exhaling, press knees inward, and squeeze inner thighs and buttocks. Keep hips lifted, feet and arms on the floor with buttocks and abdominal muscles tight. Slowly release squeeze and return to start position.
- Lower hips to floor between exercise repetitions to decrease difficulty.

Thigh Squeeze - Leg Lift



- Position ring between knees with hand grips closed to knees aside. Lie on back with legs bent, feet flat on floor hip width apart, and arms straight on floor away from sides of body. Lift hips off the floor slightly while lifting and straightening one leg.
- While exhaling, press knees inward and squeeze inner thighs and buttocks. Keep hips and leg lifted, one foot and both arms on the floor with buttocks and abdominal muscles tight. Slowly lower hips and leg, release squeeze, and return to start position.
- Bend leg and lower hips and foot to floor between exercise repetitions to decrease difficulty.

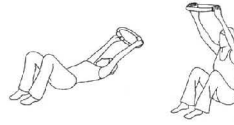
INSTRUCTIONS D'EXERCICES

- Avant chaque séance d'exercices, effectuez 5-10 minutes d'échauffement sous forme de mouvement rythmique.
- Effectuez 1-3 séries de 5 à 10 exercices pour chaque exercice choisi.
- Reposez-vous au minimum 30-60 secondes entre chaque série d'exercices.
- Effectuez un nombre égal d'exercices pour chaque région du corps (haut, bas, centre) pour éviter le développement de déséquilibres dans le corps.
- Si vous ne réussissez pas à effectuer (5) exercices, reposez-vous plus longtemps entre deux séries d'exercices ou n'utilisez plus l'anneau Pilates pour les séries suivantes.

OU

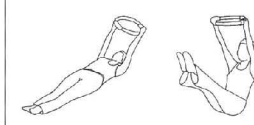
- Si vous ne parvenez pas à atteindre une fatigue musculaire modérée à maximum après avoir effectué (10) exercices, reposez-vous moins longtemps entre deux séries d'exercices.
- Effectuez chaque exercice au maximum 2-3 fois par semaine pour obtenir des résultats optimaux.
- Ménagez-vous 24-48 heures de repos complet entre chaque séance d'exercices avec l'anneau Pilates.

Position assise



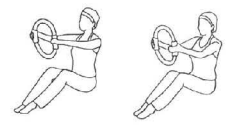
- Tenez légèrement les poignées du bout des doigts. Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées et les pieds à plat au sol. Tendez les bras au-dessus de la tête avec les pouces pointant vers le bas.
- En expirant, penchez-vous vers le haut et vers l'avant, les bras tendus pour amener le haut du corps en position assise. Terminez le mouvement avec les mains levées au-dessus de la tête et l'anneau au-dessus des genoux. Maintenez les bras tendus, les pieds par terre et les muscles abdominaux contractés, puis revenez lentement à votre position de départ.
- Pour réduire la difficulté, pliez les bras et positionnez l'anneau au-dessus de la poitrine.

Position en V redressée



- Prenez légèrement les poignées entre la paume de vos mains. Couchez-vous sur le dos, les jambes tendues, les orteils pointés et les pieds joints. Tendez les bras par-dessus la tête avec les pouces pointés.
- En expirant, tendez les bras vers le haut et l'avant, tout en levant simultanément les jambes vers le haut. Terminez le mouvement avec les mains au-dessus de la tête, l'anneau au-dessus des hanches et le corps formant un "V". Maintenez le dos et les jambes tendus et les abdominaux contractés.
- Revenez lentement à votre position de départ.
- Pour réduire la difficulté, pliez les bras et les jambes et positionnez l'anneau au-dessus de la poitrine.

Compression de la poitrine



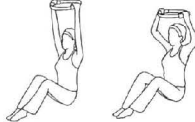
- Saisissez les poignées entre la paume des mains. Asseyez-vous par terre, les jambes pliées, le dos droit et les pieds joints à plat par terre. Tendez les bras devant la poitrine, les coudes légèrement courbés et les pouces pointés vers le haut.
- Tout en expirant, pressez fermement les mains vers l'intérieur et compressez la poitrine. Maintenez les poignets tendus, le dos droit et les abdominaux contractés. Relâchez lentement la compression et revenez à votre position de départ.

Extension



- Prenez les poignées avec les pouces et le bout des doigts. Asseyez-vous par terre, les jambes pliées, le dos droit et les pieds joints à plat par terre. Tendez les bras devant la poitrine avec les coudes tendus et la paume des mains tournée vers l'intérieur.
- Tout en expirant, éloignez l'anneau de vous, courbez légèrement les coudes et compressez les omoplates. Maintenez les poignets tendus, le dos droit et les abdominaux contractés. Relâchez lentement la traction et revenez à votre position de départ.

Traction



- Prenez les poignées avec les pouces et le bout des doigts. Asseyez-vous par terre, les jambes pliées, le dos droit et les pieds joints à plat par terre. Tendez les bras droit au-dessus de la tête, les paumes orientées vers l'intérieur.
- En expirant, tirez l'anneau vers l'extérieur, pliez les bras et tirez jusqu'à ce que l'anneau soit juste au-dessus de la tête. Maintenez les coudes pliés, les poignets tendus, le dos droit et les omoplates comprimées ensemble vers le bas. Relâchez lentement la traction et revenez les bras et revenez à votre position de départ.

Compression des cuisses



- Placez l'anneau entre les genoux, les poignées de l'anneau serrées entre les genoux. Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées, les pieds à plat au sol dans le prolongement des hanches et les bras tendus au sol, écartés des côtés du corps.
- Tout en expirant, pressez les genoux vers l'intérieur et compressez l'intérieur des cuisses. Maintenez les pieds et les bras au sol en serrant les fesses et les abdominaux. Relâchez lentement la compression et revenez à votre position de départ.

Compression des cuisses, élévation des hanches



- Placez l'anneau entre les genoux, les poignées de l'anneau serrées entre les genoux. Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées, les pieds à plat au sol dans le prolongement des hanches et les bras tendus au sol, écartés des côtés du corps. Soulevez légèrement les hanches du sol.
- En expirant, pressez les genoux vers l'intérieur et compressez l'intérieur des cuisses et les fesses. Maintenez les hanches soulevées, les pieds et les bras au sol en serrant les fesses et les abdominaux. Relâchez lentement la compression et revenez à votre position de départ.
- Redescendez les hanches par terre entre chaque exercice pour réduire la difficulté.

Compression des cuisses, élévation des jambes



- Placez l'anneau entre les genoux, les poignées de l'anneau serrées entre les genoux. Couchez-vous sur le dos avec les jambes pliées, les pieds à plat au sol dans le prolongement des hanches et les bras tendus au sol, écartés des côtés du corps. Soulevez légèrement les hanches du sol. Pendant ce temps, levez et tendez une jambe.
- En expirant, pressez les genoux vers l'intérieur et compressez l'intérieur des cuisses et les fesses. Maintenez les hanches et la jambe soulevées, un pied et les deux bras au sol en serrant les fesses et les abdominaux. Abaissez lentement la jambe et la jambe, relâchez la compression et revenez à votre position de départ.
- Pliez la jambe et redescendez les hanches par terre entre chaque exercice pour réduire la difficulté.