DinA2 42,0 cm x 59,4 cm

Übungsprogramm mit dem ELANEE Pilates-Ring für die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

ELANEE®

Ein Wort zuvor …

Die folgenden Übungen sind besonders hilfreich, wenn Sie

den Beckenboden wahrnehmen und ihn aktiv an- und entspannen können und

während den Übungen richtig atmen.

Beckenboden aktivieren

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und erspüren Sie dabei, wo Ihre beiden Sitzbeinhöcker liegen (Knochen im Gesäß). Die Muskulatur des Beckenbodens (mit Vaginal- und Analöffnung) befindet sich zwischen diesen beiden Höckern. Aktivieren Sie die Muskulatur, indem Sie sich vorstellen, nur diese Körperöffnungen in Ihren Körper hinein zu saugen.
Gerade das erste Wahrnehmen der Beckenbodenmuskulatur ist oft nicht leicht. Oft ist hier ein Besuch eines geeigneten Kurses oder die Verwendung der ELANEE Beckenboden-Trainingshilfen I aktiv sinnvoll.

Richtig Atmen

Häufig atmen wir zu „flach“ nur in den oberen Brustbereich hinein. Atmen Sie deshalb am besten durch die Nase in den Bauch hinein (Brustkorb wölbt sich in alle Richtungen) und so durch den Mund aus, als wollten Sie eine Kerze ausblasen.

Bitte beachten

Falls Sie körperliche Beschwerden haben, sollten Sie vor Beginn mit Ihrem Arzt oder Therapeuten sprechen, ob die folgenden Übungen für Sie geeignet sind.

Was Sie brauchen

Um zu starten, brauchen Sie eine gepolsterte Matte, bequeme Kleidung, den ELANEE Pilates-Ring und natürlich etwas Zeit (und Motivation).

Viel Spaß!

1 Hundert

Startposition

Flach auf den Rücken legen, Arme liegen parallel zum Körper und den Pilates-Ring zwischen angewinkelte Beine (hüftbreit auseinander) etwas oberhalb der Knie klemmen.

Ausführung

Einatmen und Kopf gleichzeitig heben (Blick Richtung Knie). Schultern und die gestreckten Arme vom Boden hochheben. Pilates-Ring sanft zusammenpressen. Jeweils ca. 5 Sekunden gleichmäßig einatmen und ausatmen und laufend mit den Armen „pumpen“ (gestreckte Arme zügig auf und ab bewegen). Mitzählen bis 100 Pumpbewegungen erreicht sind. Mit jeder Ausatmung wird die Bauchdecke flacher und die Taille schmaler.

Achtung: *Bauchspannung halten, lange gestreckte Arme, Schultern tief.*

2 Auf- und Abrollen

Startposition

Sitzende Position: Der Pilates-Ring ist zwischen den Oberschenkeln platziert. Die Füße sind hüftbreit und parallel aufgestellt. Die Hände liegen in den Kniekehlen. Die Ellbogen zeigen nach außen.

Ausführung

Ring sanft zusammenpressen. Einatmen, den unteren Rücken rund machen, Kinn zur Brust bringen und zurückrollen bis die Arme gestreckt sind. **Ausatmen, Bauch- und Beckenmuskulatur aktivieren** und kontrolliert aufrollen.

Achtung: *Einleitung der Übung mit der Beckenkippung, Schultern bleiben tief.*

3 Korkenzieher

Startposition

Flach auf den Rücken legen, Pilates-Ring zwischen den Fußgelenken klemmen und sanft zusammenpressen. Beine nach oben austrecken. Hände unter dem Kreuzbein oder parallel neben den Körper platzieren. Finger schließen mit dem Gesäß ab.

Ausführung

Bauch- und Beckenbodenmuskultur aktivieren. Einatmen und gestreckte Beine in Form eines Kreises bewegen: zuerst zur Nase, dann nach rechts, nach vorn, nach links bringen. Dabei kontrolliert ausatmen.

Achtung: *Schultern/Oberarme in die Matte drücken. Beine leicht beugen, falls Probleme bei Streckung. Nicht mehr als mattenbreit kreisen.*

4 Brücke

Startposition

Flach auf den Rücken legen, Arme parallel zum Körper und Pilates-Ring zwischen angewinkelte Beine (hüftbreit auseinander) etwas oberhalb der Knie klemmen und sanft zusammenpressen.

Ausführung

Aktivieren der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und Spannung halten. Ausatmen und Wirbelsäule vom Becken an Wirbel für Wirbel nach oben bis auf die Schultern rollen. Oben einatmen und mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel nach unten rollen. Abwechselnd fortfahren.

Achtung: *Der Körper ist oben in einer Linie. Zur Decke schauen. Schultern/Oberarme in die Matte pressen. Oberschenkel sind parallel, Knie zeigen nach vorn.*

5 Seitenlage

Startposition

In der Seitenlage: Kopf ruht auf dem ausgestreckten unteren Arm. Hand des oberen Armes stützend vor dem Brustkorb. Beine sind parallel ausgestreckt. Schultern und Hüfte liegen übereinander. Taille ist leicht gehoben. Blick nach vorn. Pilates-Ring zwischen den Unterschenkeln, etwas oberhalb der Fußknöchel, platzieren.

Ausführung

Aktivieren der Beckenboden- und Bauchmuskulatur.
Ausatmen während oberes Bein den Pilates-Ring zum unteren Bein zusammenpresst. Nach 3 Sekunden den Druck kontrolliert verringern. Abwechselnd fortfahren.

Achtung: *Rumpf komplett ruhig halten. Hüfte und Schultern bleiben gerade.*

6 Krabbe

Startposition

In der Seitenlage: Kopf ruht auf dem ausgestreckten unteren Arm. Hand des oberen Armes stützend vor dem Brustkorb. Beine leicht anwinkeln. Schultern, Hüfte und Knie sind übereinander. Pilates-Ring zwischen den Oberschenkeln platzieren und sanften Druck ausüben. Blick nach vorn.

Ausführung

Beine leicht vom Boden hochheben (keinen Bodenkontakt). **Aktivieren der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur**. Ausatmen und Pilates-Ring sanft zusammenpressen. Position für 3 Sekunden halten. Muskelspannung mit jeder Ausatmung vertiefen.

Achtung: *Rumpf komplett ruhig halten. Hüfte und Schultern bleiben gerade.*

7 Knie heben

Startposition

Im Vierfüßler-Stand: Hände unter die Schultern und Knie unter die Hüften. Knie hüftgelenksbreit öffnen, Nacken lang, Füße auf Zehen stellen. Pilates-Ring zwischen den Oberschenkeln platzieren und sanften Druck ausüben.

Ausführung

Aktivieren der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Rücken gerade halten, Nacken lang lassen, Schultern entspannen. Ausatmen und Knie leicht vom Boden abheben. Position für 5 Sekunden halten. Knie absenken. Abwechselnd fortfahren.

Achtung: *Rumpf komplett ruhig halten. Hüfte und Schultern bleiben gerade.*

8 Wand-Kniebeuge

Startposition

An eine Wand stellen: Kopf, Rücken und Gesäß haben Wandkontakt. Beine beugen bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden (sitzende Position). Oberschenkel etwa hüftgelenksbreit öffnen, Füße parallel aufstellen, Knie zeigen nach vorn und ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Pilates-Ring zwischen den Oberschenkeln platzieren.

Ausführung

Aktivieren der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Rücken gerade, Nacken lang, Schultern entspannen. Blick nach vorn. Ausatmen und sanften Druck auf den Ring ausüben. Druck für 5 Sekunden halten.

Achtung: *Rücken an der Wand lassen. Bei Knieproblemen: Gesäß nicht zu tief absenken. Knie bleiben hinter den Zehen.*

Entspannung

Nach der ganzen Anstrengung ist es wichtig, dass Sie Ihren Beckenboden auch einmal bewusst entspannen.
Legen Sie sich dafür auf den Rücken und lagern Sie die Beine auf einem Stuhl oder einem Gymnastikball hoch. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter Ihr Becken, so dass dieses ein wenig erhöht wird. Verharren Sie für einige Minuten in dieser Position, denn so wird der Beckenboden aktiv entlastet.

Geschafft! Gut gemacht!

Weitere Informationen zu unseren Produkten rund um das Beckenboden-Training finden Sie auf unserer Webseite **www.elanee.de**.

GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH, Münchener Str. 21, 85123 Karlskron, Germany, www.elanee.de

DinA2 42,0 cm x 59,4 cm

(E) Exercise program with ELANEE Pilates Ring, for exercising the pelvic floor, core and back muscles

(F) Programme d`exercices avec l`anneau Pilates ELANEE pour la musculature du plancher pelvien, du ventre et du dos

ELANEE®

(E) Before you begin …

The following exercises are particularly helpful if you

- are aware of your pelvic floor and can actively tense and relax it and
- if you breathe correctly during the exercises.

(F) Un mot au préalable …

Les exercices suivants sont particulièrement utiles lorsque vous

- avez une perception du plancher pelvien et parvenez à le contracter et le détendre activement
- et que vous respirez correctement pendant les exercices.

(E) Activating the pelvic floor

Sit directly onto a chair and feel where your sitting bones are. The pelvic floor muscles (and the vaginal and anal openings) are located between these two bones. Activate the muscles by imagining that you are going to suck in these two openings into your body. Making yourself aware of the pelvic floor muscles for the first time is often tricky. It is often useful to take part in a specially-designed course or to use the ELANEE Pelvic Floor Training Aid Phase I.

Breathing correctly

We frequently breathe too ‚weakly', just in the upper chest area. It is therefore most effective to breathe in through the nose and into the stomach (your ribcage will expand outwards), and then out through the mouth, as if you are trying to blow out a candle.

Please note

If you have any physical injuries or health complaints, you should consult your doctor or therapist about whether the following exercises are suitable for you.

You will need

To begin, you will need a padded mat, comfortable clothing, the ELANEE Pilates Ring, and of course some time (and motivation).

Have fun!

(F) Activer le plancher pelvien

asseyez-vous droit sur une chaise et sentez bien vos os ischions (os des fessiers). La musculature du plancher pelvien (avec les orifices vaginal et anal) se situe entre ces deux os ischions. Activer la musculature en imaginant aspirer ces orifices corporels dans votre corps.
La première perception de la musculature du plancher pelvien n'est souvent pas facile. Souvent, il peut s'avérer utile de suivre des cours adaptés ou d'utiliser les auxiliaires d'entraînement du plancher pelvien ELANEE.

Respirer correctement

Souvent, nous inspirons de manière trop „plate" uniquement vers le haut de la poitrine. C'est pourquoi, nous vous conseillons de respirer à travers le nez dans le ventre (la cage thoracique se gonfle dans toutes les directions) et à travers la bouche, comme si vous vouliez souffler une bougie.

Merci de respecter

Si vous ressentez des troubles corporels, vous devriez consulter votre médecin ou thérapeute avant le début de l'entraînement pour savoir si les exercices suivants sont adaptés pour vous.

Ce qu'il vous faut

Pour démarrer, il vous faut un tapis rembourré, des vêtements confortables, l'anneau Pilates ELANEE et bien sûr un peu de temps (et de motivation).

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir !

1 One hundred - Cent

Starting position - Position de départ

(E) Lie flat on your back, with your arms lying parallel to the body, and hold the Pilates Ring between your bent legs (hip-width apart), just above the knee.

(F) Couchez-vous à plat sur le dos, les bras disposés en parallèle au corps et caler l'anneau Pilates entre les jambes pliées (à la largeur des hanches) un peu au-dessus des genoux.

Doing the exercise - Réalisation

(E) Inhale and raise your head at the same time (look in the direction of your knees). Lift your shoulders and outstretched arms off the floor. Inhale and exhale evenly for 5 seconds each, „pumping" your arms continuously (quickly move the outstretched arms up and down). Count until you get to 100 pumping movements. On every exhalation, the abdominal wall should flatten and the waist should become narrower.

(F) Inspirer et lever la tête en même temps (regard en direction des genoux). Soulever les épaules et les bras tendus du sol Presser doucement l'anneau Pilates. Inspirer et expirer de manière uniforme pendant env. 5 secondes et continuellement „pomper" avec les bras (lever et abaisser rapidement les bras tendus). Compter jusqu'à atteindre 100 mouvements de pompage. Avec chaque expiration, la paroi abdominale s'aplatit et la taille plus petite.

Attention: *Tense your stomach, stretch out your arms, hold your shoulders low.*
Attention : *Tenir la tension abdominale, bras tendus longs, épaules basses.*

2 Rolling up and down - Enrouler et dérouler

Starting position - Position de départ

(E) In a seated position: Place the Pilates Ring between your thighs. Place your feet hip-width apart and parallel to one another. Place your hands under the back of your knees. Point your elbows outwards.

(F) Position assise : L'anneau Pilates est placé entre les cuisses. Les pieds sont placés à largeur de hanche et en parallèle. Les mains reposent dans la pliure des genoux. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

Doing the exercise - Réalisation

(E) Squeeze the ring gently. Breathe in, arch your lower back, bring your chin down to your chest and roll back until your arms are stretched. **Exhale, activate your core and pelvic muscles and roll up slowly**.

(F) Presser doucement l'anneau. Inspirer, arrondir le bas du dos, ramener le menton vers la poitrine et rouler en arrière jusqu'à ce que vos bras soient tendus. **Expirer, activer la musculature du ventre et du bassin et dérouler de manière contrôlée**.

Attention: *Begin the exercise with your pelvis tilted and make sure that your shoulders stay down.*
Attention: *Introduction de l'exercice avec le basculement du bassin, les épaules demeurent basses.*

3 Corkscrew - Tire-bouchon

Starting position - Position de départ

(E) Lie flat on your back, holding the Pilates Ring between your ankles and gently squeeze the ring. Stretch your legs towards the ceiling. Place your hands under the base of the spine or parallel next to the body. Place your fingers underneath your buttocks.

(F) Se coucher à plat sur le dos, coincer l'anneau Pilates entre les articulations des jambes et presser doucement. Tendre les jambes vers le haut. Placer les mains sous le sacrum ou en parallèle à côté du corps. Les doigts placés sous les fessiers.

Doing the exercise - Réalisation

(E) **Activate your core and pelvic floor muscles**. Inhale and move your outstretched legs in the shape of a circle: first towards your nose, then to the right, to the front, and to the left. Meanwhile, control your breathing.

(F) **Activer la musculature du ventre et du plancher pelvien**. Inspirer et déplacer les jambes tendues sous la forme d'un cercle : d'abord vers le nez, puis vers la droite, vers l'avant, et amener vers le gauche. Expirer de manière contrôlée.

Attention: *Press your shoulders/upper arms into the mat. Gently bend your legs if stretching them out causes you problems. Do not circle your legs wider than the mat.*
Attention : *presser les épaules/bras dans le tapis. Légèrement plier les jambes, en cas de problèmes lors de l'extension. Ne pas effectuer de mouvements circulaires plus larges que le tapis.*

4 Bridge - Pont

Starting position - Position de départ

(E) Lie flat on your back, with your arms lying parallel to the body, and hold the Pilates Ring between your bent legs (hip-width apart) just above the knee. Squeeze gently.

(F) Se coucher à plat sur le dos, les bras placés en parallèle au corps et coincer l'anneau Pilates entre les jambes pliées (à largeur de hanche) un peu au-dessus des genoux et presser doucement.

Doing the exercise - Réalisation

(E) **Activate your core and pelvic floor muscles** and tense. Exhale and roll up your spine, vertebra by vertebra, from your pelvis to your shoulders. Inhale here and on the exhalation, roll down your spine vertebra by vertebra, until you are lying flat again. Repeat.

(F) **Activer la musculature du ventre et du plancher pelvien** et tenir la tension. Expirer et redresser la colonne vertébrale en partant du bassin vertèbre après vertèbre, vers le haut jusqu'aux épaules. Inspirer en haut et avec l'expiration dérouler vers le bas, vertèbre après vertèbre. Poursuivre en alternance.

Attention: *Make sure that your body is straight when lifted. Look up to the ceiling. Press your shoulders/upper arms into the mat. Make sure that your thighs are parallel and knees facing forwards.*
Attention : *Le corps se trouve en haut sur une ligne. Regarder vers le plafond. Appuyer les épaules/bras dans le tapis. Les cuisses sont disposées en parallèle, les genoux orientés vers l'avant.*

5 Recovery position - Position latérale

Starting position - Position de départ

(E) In the recovery position: Lie on your side, resting your head on your outstretched arm. Rest your other hand on your ribcage. Your legs should be stretched out parallel to one another. Your shoulders and hips should be aligned. Gently lift your waist. Look directly ahead. Place the Pilates Ring between your lower legs, just above the ankles.

(F) En position latérale : La tête repose sur le bras étendu. La main du bras en position supérieure sert de support devant la cage thoracique. Les jambes sont tendues en parallèle. Les épaules et les hanches reposent les unes sur les autres. La taille est légèrement soulevée. Regard vers l'avant. Placer l'anneau Pilates entre les mollets, un peu au-dessus des chevilles.

Doing the exercise - Réalisation

(E) **Activate your pelvic floor and core muscles**. Exhale while using the upper leg to press the Pilates Ring into the lower leg. Hold this pressure for three seconds and then relax. Repeat.

(F) **Activer la musculature du plancher pelvien et du ventre**. Expirer alors que la jambe supérieure presse l'anneau Pilates vers la jambe inférieure. Après 3 secondes, réduire la pression de manière contrôlée. Poursuivre en alternance.

Attention: *Keep your buttocks completely relaxed. Your hips and shoulders should stay straight.*
Attention : *Garder le corps entièrement au repos. Les hanches et les épaules restent droits.*

6 Crab - Crabe

Starting position - Position de départ

(E) In the recovery position: Lie on your side, resting your head on your outstretched arm. Rest your other hand on your ribcage. Gently bend your legs. Your shoulders, hips and knees should be aligned. Place the Pilates Ring between your thighs and squeeze gently. Look directly ahead.

(F) En position latérale : La tête repose sur le bras étendu. La main du bras en position supérieure sert de support devant la cage thoracique. Légèrement plier les jambes. Les épaules, les hanches et les genoux sont les uns sur les autres. Placer l'anneau Pilates entre les cuisses et exercer une légère pression. Regard tourné vers l'avant.

Doing the exercise - Réalisation

(E) Hold your legs just above the floor (so that they are not in contact with the mat at all). **Activate your deep core and pelvic floor muscles**. Exhale and gently squeeze the Pilates Ring. Hold this position for three seconds. Tense your muscles more with each exhalation.

(F) Légèrement lever les jambes du sol (pas de contact avec le sol). **Activer les muscles profonds du ventre et du plancher pelvien**. Expirer et presser doucement l'anneau Pilates. Tenir la position pendant 3 secondes. Approfondir la tension musculaire à chaque expiration.

Attention: *Keep your buttocks completely relaxed. Your hips and shoulders should stay straight.*
Attention : *Tenir le corps complétement au repos. Les hanches et les épaules demeurent droits.*

7 Lifting your knees - Lever les genoux

Starting position - Position de départ

(E) On all fours: Make sure that your hands are underneath your shoulders and your knees underneath your hips. Open your knees to hip-width apart, keeping your neck long, with your feet up on your toes. Place the Pilates Ring between your thighs and squeeze gently.

(F) En position de quadrupède : Mains sous les épaules et genoux sous les hanches. Ouvrir les genoux à largeur de hanches, cou long, se mettre sur les doigts de pied. Placer l'anneau Pilates entre les cuisses et exercer une légère pression.

Doing the exercise - Réalisation

(E) **Activate your core and pelvic floor muscles**. Hold your back straight, leave your neck long and relax your shoulders. Exhale and gently lift your knees up from the floor. Hold this position for five seconds. Release your knees down to the floor. Repeat.

(F) **Activer la musculature du ventre et du plancher pelvien**. Tenir le dos droit, laisser le cou long, détendre les épaules. Expirer et légèrement soulever les genoux du sol. Tenir la position pendant 5 secondes. Abaisser les genoux. Poursuivre en alternance.

Attention: *Keep your buttocks completely relaxed. Your hips and shoulders should stay straight.*
Attention : *Garder le corps entièrement au repos. Les hanches et les épaules restent droits.*

8 Wall sit - Flexion des genoux contre le murles genoux

Starting position - Position de départ

(E) Standing at a wall: Make sure that your head, back and buttocks are touching the wall. Bend your legs until your thighs are parallel to the floor (in a seated position). Open your thighs to roughly hip-width apart, positioning your feet are parallel to one another, knees pointing forwards, and making sure that your knees do not come over your toes. Place the Pilates Ring between your thighs.

(F) Placer contre un mur : La tête, le dos et les fesses sont en contact avec le mur. Plier les jambes jusqu'à ce que les cuisses se trouvent en parallèle avec le sol (position assise). Ouvrir les cuisses environ de la largeur des hanches, placer les pieds en parallèle, les genoux sont tournés vers l'avant et ne dépassent pas les pointes des pieds. Placer l'anneau Pilates entre les cuisses.

Doing the exercise - Réalisation

(E) **Activate your core and pelvic floor muscles.** Hold your back straight, leave your neck long and relax your shoulders. Look directly ahead. Exhale and gently squeeze the ring. Hold the pressure for 5 seconds.

(F) **Activer la musculature du ventre et du plancher pelvien.** Maintenir le dos droit, le cou long et les épaules détendues. Regard tourné vers l'avant. Expirer et exercer une légère pression sur l'anneau. Maintenir la pression pendant 5 secondes.

Attention: *Make sure that your back is flat against the wall. If you have any knee problems: Make sure not to bring your buttocks too low. Keep your knees behind your toes.*
Attention : *Laisser le dos au mur. En cas de problèmes de genoux: Ne pas baisser les fesses trop bas. Les genoux restent derrière les orteils.*

Entspannung

(E) After exercising, it is important that you consciously relax your pelvic floor again. To do this, lie on your back and rest your legs on the seat of a chair or on a gym ball. Lay a rolled-up hand towel underneath your pelvis, so that it is slightly raised. Stay in this position for a few minutes, until the pelvic floor relaxes.

(F) Après tous les efforts, il est important que vous relâchiez une fois très délibérément votre plancher pelvien. Pour ce faire, couchez-vous sur le dos et surélevez vos jambes sur une chaise ou une balle de gymnastique. Placer une serviette enroulée sous votre bassin, afin qu'elle soit légèrement surélevée. Restez dans cette position pendant quelques minutes afin de décharger activement le plancher pelvien.

(E) You did it! Well done! Now it's time to relax...
(F) C'est terminé ! Toutes nos félicitations ! Maintenant, il est l'heure de se détendre...

(E) You can find more information about all of our products to do with pelvic floor training on our website **www.elanee.de**.
(F) Vous trouverez de plus amples informations sur nos produits tout autour de l'entraînement du plancher pelvien sur notre site Web **www.elanee.de**.

GA-059-01 Version: 2017-08

GRÜNSPECHT Naturprodukte GmbH, Münchener Str. 21, 85123 Karlskron, Germany, www.elanee.de