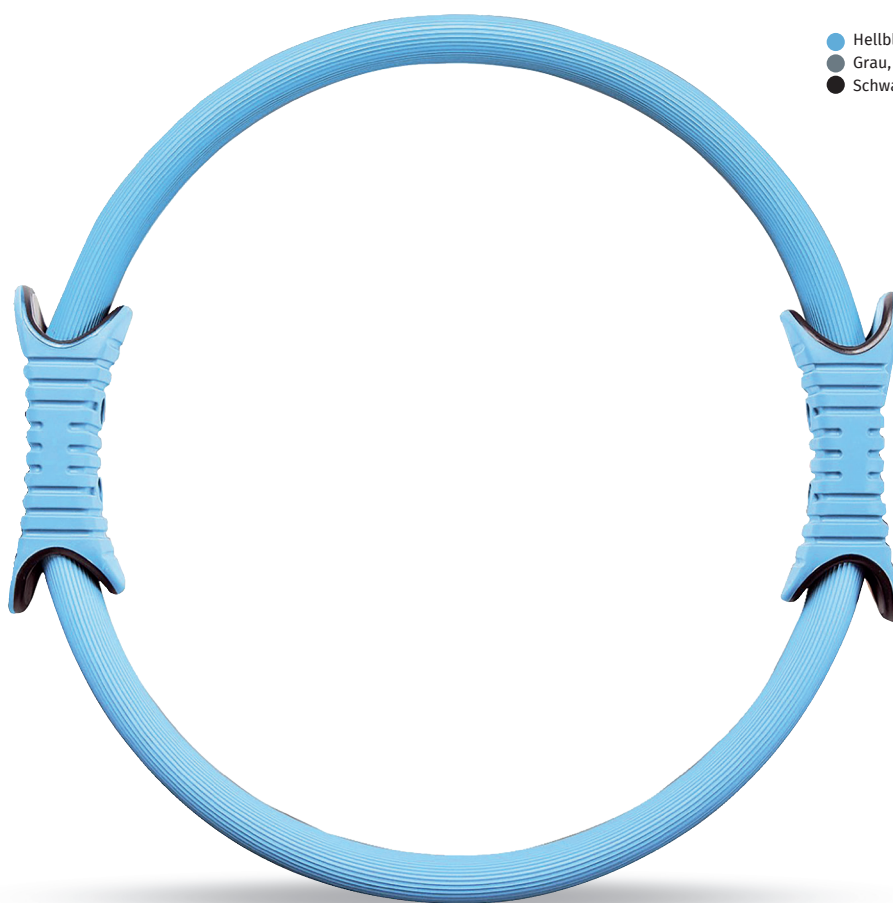


Sport-Thieme Pilates-Ring „Pilari“

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



- Hellblau, leicht
- Grau, mittel
- Schwarz, schwer

Anfänger



Seitliches Beinpressen

Seitlage, Ring zwischen die Knöchel. Unteres Bein innen, oberes außen am Ring, Kopf mit unterer Hand abstützen. Oberes Bein drückt auf den Ring und langsam lösen.

Muskelgruppen: Innenschenkel, Gesäß, Balance

Variation: Vordere Hand auf den Kopf



Seitlicher Halbmond

Wie zuvor. Oberes Bein halbkreisförmig um den Ring bewegen.

Muskelgruppen: Schräger Bauch, Außenschenkel, Gesäß, Balance

Variation: Im Seitstütz ausführen



Hoher Crunch

Rückenlage, Beine aufgestellt, Ring mit gestreckten Armen nach oben halten. Oberkörper gerade anheben, Arme bleiben oben.

Muskelgruppen: Obere Bauchmuskeln, Schultern

Variation: Ring am höchsten Punkt zusammendrücken



Lenkrad

Rückenlage, Beine aufgestellt, Ring mit gestreckten Armen nach oben. Ring wie ein Lenkrad drehen.

Muskelgruppen: Bizeps, Brust, Schulter

Variation: Hände innen am Ring



Seitwärtsdrehen

Rückenlage, Beine in Stuhlposition, Arme gestreckt nach oben. Arme/Kopf nach rechts, Beine nach links, dann wechseln.

Muskelgruppen: Bauch, seitlicher Rumpf, Beweglichkeit

Variation: Beine angewinkelt abstellen



Säge

Aufrecht sitzen, Beine breit auseinander, Ring in beiden Händen. Rumpf zu einem Bein drehen und nach vorne greifen, wechseln.

Muskelgruppen: Rücken, Nacken, Schultern

Variation: Am Endpunkt Ring drücken

Anfänger



Po-Halbmond

Vierfüßlerstand, ein Fuß am Ring. Anderes Bein halbkreisförmig um den Ring führen.

Muskelgruppen: Innenschenkel, Gesäß, Rücken

Variation: Größeren Halbkreis machen



Po-Press-Lift

Vierfüßler, Ring zwischen Knöchel und Gesäß. Bein heben und Ring zusammendrücken.

Muskelgruppen: Hinterer Oberschenkel, Gesäß, Rücken

Variation: Bein seitlich anheben



Seitlicher Armdrucker

Stehen, Ring zwischen Hüfte und Hand. Gegen die Hüfte drücken, langsam lösen.

Muskelgruppen: Trizeps, seidl. Rumpf

Variation: Im Kniestand halten



Bizeps-Drucker

Stehen, Ring auf Schulter, gegenüberliegende Hand drückt. Drei Sekunden gedrückt halten, lösen.

Muskelgruppen: Bizeps, Unterarm, Nacken

Variation: Im Sitzen oder Kniestand

Fortgeschrittene



Banane

Seitlage, Ring zwischen Knöcheln, unterer Arm unter dem Kopf. Beine und Oberkörper gemeinsam anheben, Ring zusammendrücken.

Muskelgruppen: Schräger Bauch, Balance

Variation: Beide Knöchel im Ring



Seitstütz-Dip

Seitstütz, Ring zwischen Knöcheln. Hüfte anheben, oberes Bein drückt den Ring.

Muskelgruppen: Schräger Bauch, Schultern, Balance

Variation: Obere Hand auf dem Kopf



Beinheben in Rücklage

Rückenlage, Ring zwischen Knöcheln, Arme seitlich. Beine 45° anheben, im Ring pulsieren.

Muskelgruppen: Bauch, Beininnenseite

Variation: Beine höher (leichter), tiefer (schwerer)



Beinstretch

Rückenlage, ein Bein gestreckt nach oben, Fuß im Ring. Mit den Händen zum Oberkörper ziehen, Seite wechseln.

Muskelgruppen: Rückseite, Dehnung

Variation: Im Liegen seitlich



Beckenlift

Rückenlage, Ring zwischen Knöcheln, Beine gestreckt nach oben. Hüfte anheben und abrollen.

Muskelgruppen: Trizeps, Core

Variation: Ring innen an den Knöcheln



Crunch mit gebeugten Beinen

Rückenlage, Knie gebeugt, Ring zwischen Oberschenkeln, Hände am Kopf. Crunch und Ring zusammendrücken.

Muskelgruppen: Bauch, Oberschenkel

Variation: Ellbogen zum jeweiligen Knie

Fortgeschrittene



Brücke für den Po

Rückenlage, Knie angewinkelt, Ring zwischen Oberschenkeln. Hüfte und Ring abwechselnd anheben und zusammendrücken.

Muskelgruppen: Gesäß, Innenschenkel, Rücken

Variation: Beine innen am Ring, nach außen drücken



Hundert

Rückenlage, Beine Stuhlposition, Ring zwischen Oberschenkeln, Arme nach oben. Oberkörper heben, Arme pumpen, Ring zusammendrücken.

Muskelgruppen: Bauch, Beine, Schultern

Variation: Beine gestreckt



Superman-Drücker

Bauchlage, Ring unter den Händen, Gliedmaßen gestreckt. Arme und Beine anheben, Ring drücken.

Muskelgruppen: Rücken, Gesäß, Trizeps

Variation: Einhändig



Sit-up-Drücker

Sitzen, Beine gestreckt, Ring seitlich. Arm gestreckt, Ring seitlich nach unten drücken.

Muskelgruppen: Trizeps, Beweglichkeit

Variation: Im Schneidersitz

Experten



Sternstütz

Seitstütz, Ring zwischen den Knöcheln. Hüfte heben, oberer Arm nach oben.

Muskelgruppen: seitlicher Bauch, Schultern, Balance

Variation: Ring im Plank zusammendrücken



Banane-Abduktion

Seitlage, Arme über dem Kopf, Knöchel im Ring. Oberkörper und Beine in V-Form anheben, Ring drehen/tippen.

Muskelgruppen: seidl. Bauch, Außenschenkel, Balance

Variation: Beide Arme vom Boden lösen



Überkreuz-Crunch

Rückenlage, Ring zwischen Ellbogen und gegenüberliegendem Knie, Hände am Kopf. Oberkörper und Bein zusammenführen, Seite wechseln.

Muskelgruppen: schräge Bauchmuskeln, Rücken

Variation: Gegenbein aufstellen



Kerze (Jackknife)

Rückenlage, Ring zwischen Knöcheln, Beine gestreckt. Oberkörper und Beine aufrollen, wieder abrollen.

Muskelgruppen: Bauch, Trizeps, Balance

Variation: Ring außen an den Knöcheln



Hundert mit gestreckten Beinen

Rückenlage, Ring zwischen Knöcheln, Beine gestreckt, Arme nach oben. Oberkörper und Beine anheben, Ring zusammendrücken, Arme pumpen.

Muskelgruppen: Bauch, Beine, Schultern

Variation: Beine kreisend wie „Lenkrad“



V-Übergabe

Rückenlage, Ring zwischen Knöcheln, Arme über Kopf. In V-Position Ring zwischen Füßen und Händen hin- und hergeben.

Muskelgruppen: Bauch, Koordination

Variation: Im V halten und Ring fassen

Experten



Froschkick

Bauchlage, Ring zwischen den Knöcheln. Beine nach oben kicken und Ring zusammendrücken.

Muskelgruppen: Gesäß, Beinrückseite, Waden

Variation: Beine über Sofakante



Ball-Rolle

Rückenlage, Beine angewinkelt, Ring zwischen Knöcheln. Hochrollen bis Füße am Boden, zurückrollen.

Muskelgruppen: Bauch, Core

Variation: Langsam rollen, ggf. halbe Strecke



Kreuzsitz-Drücker

Schneidersitz, Ring vor dem Körper, beide Hände oben. Ring nach unten drücken, Rücken bleibt gerade.

Muskelgruppen: Trizeps, oberer Bauch, Schultern

Variation: Mit gestreckten Beinen breit sitzen



Trizeps-Lift

Kniestand, Oberkörper leicht vor, Ring hinter dem Körper. Ellenbogen anwinkeln, Ring zum Kopf heben und zusammendrücken.

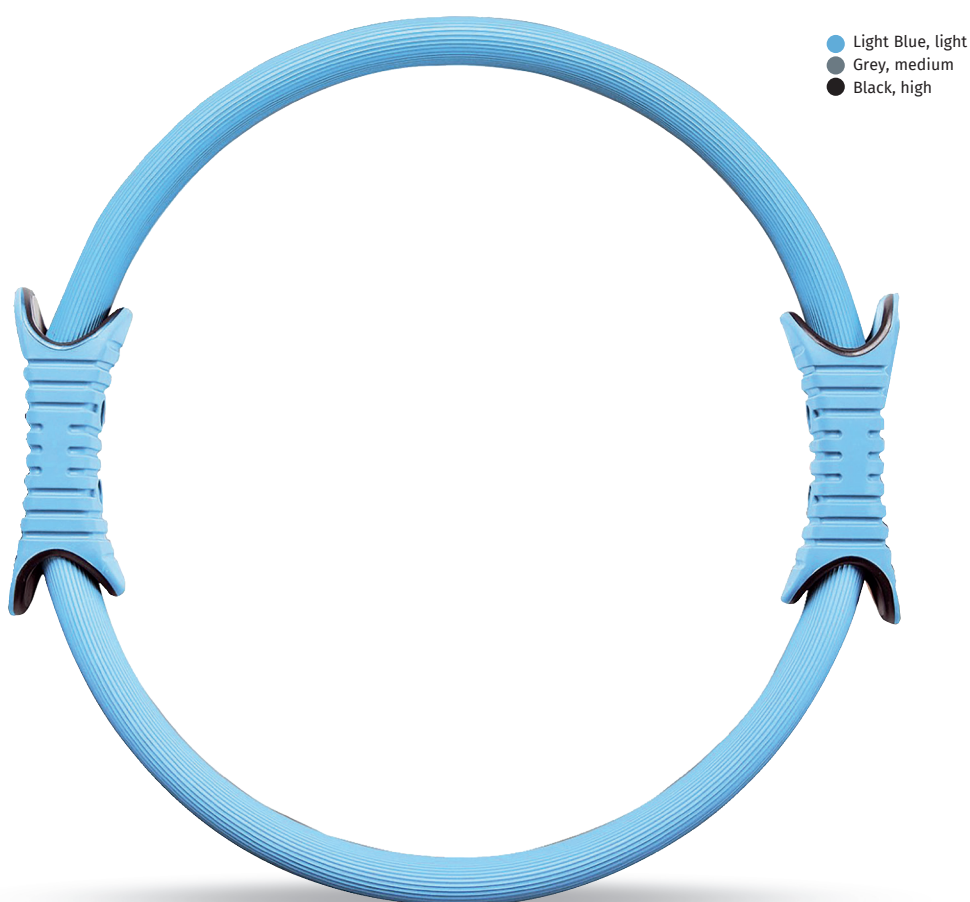
Muskelgruppen: Trizeps, Schultern, Rücken

Variation: Arme gestreckt, Ring nach hinten

Sport-Thieme 'Pilari' Pilates Ring

Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



- Light Blue, light
- Grey, medium
- Black, high

Exercise Suggestions

for Prod. Code 3961605ff

SPORT-THIEME

Beginner



Side Leg Press

Lie on your side with the ring between your ankles (lower leg inside, upper leg outside). Support head with your hand. Press down with top leg on the ring, then release.

Muscles: Inner thighs, glutes, balance

Variation: Front hand on head for more challenge



Side Leg Half-Moon

Lie on your side with ring between ankles. Move the top leg around the ring in a half-moon shape.

Muscles: Obliques, outer thighs, glutes, balance

Variation: Try in a side plank



High Crunch

Lie on your back, knees bent, arms straight up holding the ring. Lift upper body up, keep arms reaching up.

Muscles: Upper abs, shoulders

Variation: Pulse the ring at the top



Steering Wheel

Lie on your back, knees bent, arms straight with ring toward the ceiling. Rotate the ring like steering a car.

Muscles: Biceps, chest, shoulder mobility

Variation: Hands inside the ring



Side-to-Side

Lie on your back, knees lifted, arms straight up. Rotate arms/head to one side and legs to the opposite side.

Muscles: Abs, obliques, flexibility

Variation: Feet on ground, knees bent



Saw

Sit tall, legs open, hold ring with both hands. Rotate to one leg and reach forward, then roll back and switch sides.

Muscles: Back, neck, delts, flexibility

Variation: Pulse the ring at furthest reach

Exercise Suggestions

for Prod. Code 3961605ff

SPORT-THIEME

Beginner



Booty Half-Moon

Hands and knees, one foot inside ring. Move the other leg around the ring in a half-moon shape.

Muscles: Inner thighs, hams, glutes, lower back

Variation: Make the half-moon bigger



Booty Squeeze Lift

Hands and knees, ring between ankle and glute. Lift leg and squeeze ring up.

Muscles: Hams, glutes, lower back

Variation: Lift leg to the side



Lateral Arm Press

Stand, ring between hip and hand. Press ring toward your hip, then release.

Muscles: Triceps, armpit, oblique

Variation: Do in kneeling position



Bicep Squeeze

Stand, ring on shoulder, squeeze down with hand. Hold three seconds, then release.

Muscles: Biceps, forearms, traps

Variation: Sit upright or kneeling

Exercise Suggestions

for Prod. Code 3961605ff

SPORT-THIEME

Advanced



Banana

Lie on your side, ring between ankles, head on lower arm. Lift both upper body and legs, squeeze ring.

Muscles: Oblique, inner calves, inner thighs, balance

Variation: Ankles inside the ring



Side Plank Dip

Side plank, ring between ankles. Lift hip and press ring with top leg.

Muscles: Oblique, inner thighs, shoulders, balance

Variation: Hand on head



Ab Hold Leg

Lie on back, ring between ankles, arms at sides. Lift legs to 45°, pulse ring while holding posture.

Muscles: Upper & lower abs, inner thighs, lower back

Variation: Higher is easier, lower is harder



Leg Stretch

Lie on back, one leg up with foot in ring, hands hold opposite handle. Pull leg towards you, hold and switch sides.

Muscles: Back of leg, stretch

Variation: Side-lying, stretch upper leg



Hip Lift

Lie on back, ring between ankles, legs up. Press arms down and roll hips off mat, then back down.

Muscles: Triceps, core, balance

Variation: Ankles inside ring

Bent Leg Crunch

Lie on back, knees bent, ring between thighs, hands behind head. Squeeze ring and crunch toward knees.

Muscles: Upper abs, inner thighs, obliques

Variation: Crunch elbow toward opposite knee

Exercise Suggestions

for Prod. Code 3961605ff

SPORT-THIEME

Advanced



Booty Bridge

Lie on back, knees bent, ring between thighs. Lift hips, squeeze/release ring.

Muscles: Glutes, inner thighs, lower back

Variation: Legs inside ring, press outward



The Hundred

Lie on back, legs in chair position, ring between inner thighs, arms up. Lift head/body, pulse arms, squeeze ring.

Muscles: Upper abs, inner thighs, traps, shoulders, armpit

Variation: Legs straight, squeeze ring



Superman Press

Lie on stomach, ring under palms, arms/legs long. Lift arms/legs, press down on ring.

Muscles: Back, lower back, glutes, triceps

Variation: One hand presses, other on back



Sit-Up-Press

Sit tall, legs straight, ring to side. Keep arm straight, press ring down.

Muscles: Triceps, mobility, flexibility

Variation: Cross-legged sit

Exercise Suggestions

for Prod. Code 3961605ff

SPORT-THIEME

Expert



Star Plank

Lie on your side, elbow under shoulder, ring between ankles. Lift hip, top arm reaches up.

Muscles: Oblique, shoulders, balance

Variation: Press down on the ring in plank



Banana Abduction

Lie on your side, arms overhead, ankles inside ring. Slide up into V-shape, rotate ring and touch with upper arm.

Muscles: Oblique, lower abs, outer thighs, balance

Variation: Both arms off mat to touch ring



Criss Cross

Lie on your back, ring between right elbow and left knee, hands behind head. Squeeze ring as you bring elbow and knee together, repeat other side.

Muscles: Obliques, abs, back, lower back

Variation: Leave other foot on floor to reduce difficulty



Jackknife

Lie on back, ring between ankles, legs straight. Roll body up, legs overhead, then slowly back down.

Muscles: Upper and lower abs, triceps, balance

Variation: Ring outside ankles or squeeze ring on roll-up



Straight Leg Hundred

Lie on back, ring between ankles, legs straight, arms up. Lift body and legs, press ring, pulse arms.

Muscles: Upper/lower abs, inner thighs/calves, shoulders

Variation: Rotate ring with legs while pulsing



V-Pass

Lie on back, ring between ankles, arms overhead. Form a V, pass ring to hands, lower body/legs, repeat passing.

Muscles: Upper/lower abs, balance and coordination

Variation: Hold V-shape and ring with both hands

Exercise Suggestions

for Prod. Code 3961605ff

SPORT-THIEME

Expert



Frog Kick

Lie on stomach, ring between ankles, lower legs up. Kick legs up, press ring.

Muscles: Glutes, hams, calves, lower back

Variation: Lay stomach on sofa edge, legs in air



Ball-Roll

Lie on back, knees bent, ring between ankles. Roll up like a ball until feet touch ground, roll back.

Muscles: Abs, core control

Variation: Go slow, or roll only halfway



Cross Sit Press

Cross-legged sit, ring in front, hands on top. Press ring down with both hands, keep spine straight.

Muscles: Triceps, upper abs, shoulders

Variation: Sit with legs open and straight



Tricep Lift

Kneel, lean slightly forward, arms behind holding ring. Bend elbows, lift ring behind head, squeeze.

Muscles: Triceps, back, shoulders

Variation: Lift arms straight back upward