



# Februar **PILATES**-Challenge

## 4. FEBRUAR

### 8 x **Schulterbrücke - Becken in der Brücke heben & senken**

**Schulterbrücke:** In Rückenlage auf die Matte legen. Arme seitlich am Körper auf den Boden. Knie rechtwinklig beugen und Füße auf den Boden stellen. Hüfte anheben bis Schultern, Hüfte und Knie auf einer Linie liegen. Position kurz halten, zurückführen und wiederholen.

**Variation:** Strecke ein Bein aus, achte auf eine gerade Linie vom Po bis zum großen Zeh. Bleib in dieser Position, bewege jetzt deine Arme. Hände gerade nach oben strecken, bis hinter den Kopf ziehen und anschließend wieder in die Ausgangsposition bringen. Nach 8 Wiederholungen Hüften auf dem Boden ablegen – dafür langsam den Rücken abrollen. Mit dem anderen Bein wiederholen.

**Becken in der Brücke heben & senken:** Gehe wieder in die Schulterbrücke, bleibe diesmal mit beiden Füßen auf dem Boden, hebe und senke nur dein Becken