



Februar **PILATES**-Challenge

11. FEBRUAR

15 x Schere je Seite - 10 x Rückenrolle

Schere:

Rückenlage, Beine kerzengerade nach oben ausstrecken, Oberkörper mit dem Ausatmen leicht aufrichten und ein ausgestrecktes Bein leicht zu dir ziehen, während das andere zu Boden geht, dann wechseln. Mit den Händen das jeweils angezogene Bein kurz halten. 15 Wiederholungen

Rückenrolle:

Rückenlage, Knie beugen, Hände um die Knie, vor und zurück rollen. 10 Wiederholungen