



# Februar **PILATES**-Challenge

## 13. FEBRUAR

### Schulterheben – Fusstippen

#### **Schulterheben:**

Rückenlage, Arme senkrecht über die Schultern nach oben strecken, gefühlvoll ein Schulterblatt von der Matte lösen, Fingerspitzen in Richtung Decke schieben. Schulterblatt wieder senken, Seitenwechsel. Mehrmals wiederholen, verändere dabei Rhythmus, Tempo und Grösse der Bewegung, aber bleibe leicht und locker in der Bewegung. 15 Wiederholungen pro Seite

#### **Fusstippen:**

Rückenlage, beide Beine im 90 Grad Winkel vom Boden abheben, abwechselnd mit dem linken und rechten Bein die Matte mit den Füßen antippen.

Variante: beide Beine gleichzeitig zur Matte senken, antippen und die Beine wieder anheben. 15 Wiederholungen pro Seite