



# Februar **PILATES**-Challenge

**14. FEBRUAR**

**Relax: Rückenwelle**

## **Rückenwelle:**

Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Arme liegen nah am Körper. Rolle ausatmend von der Basis der Wirbelsäule her Wirbel für Wirbel hoch in die Schulterbrücke. Atme in den seitlichen Brustkorb ein. Mit der nächsten Ausatmung das Brustbein sinken lassen und einen Wirbel nach dem anderen zurück in die Ausgangsposition rollen, wie eine fließende, wellenartige Bewegung oder die einzelnen Perlen auf einer Perlenkette.