



Wir halten euch fit – Take FIVE



1 Half roll back 1: mit Ausatmung (AA) abrollen, ein Ellenbogen zieht zurück.



2 Half roll back 2: mit AA abrollen, dabei zur Seite öffnen.



3 Säge: Drehung der WS mit AA, dabei zieht der Arm zum Gegenbein.



4 One leg stretch: im Wechsel mit AA ein Bein in die Streckung führen.



5 Seitstütz: Becken bleibt in einer Ebene; mit AA zur Matte absenken.

Ruth • Pilates

Take FIVE

Simone • Fitness 60 +



1 Fester breiter Stand: in die Kniebeuge gehen, Arme lang anheben; Var. Arme halten.



2 Flasche im Wechsel durch das re u. li Bein geben.



3 Schrittstellung: die Flasche in Hüfthöhe um den Körper führen, Beinwechsel.



4 Flasche seitwärts anheben, im Wechsel rechts und links.



5 Flasche gestreckt über dem Kopf überreichen.

