

# 5 PILATESRING

LOCKER ZWISCHEN HÄNDEN / BEINEN

K1

## KÖRPERCHECK:

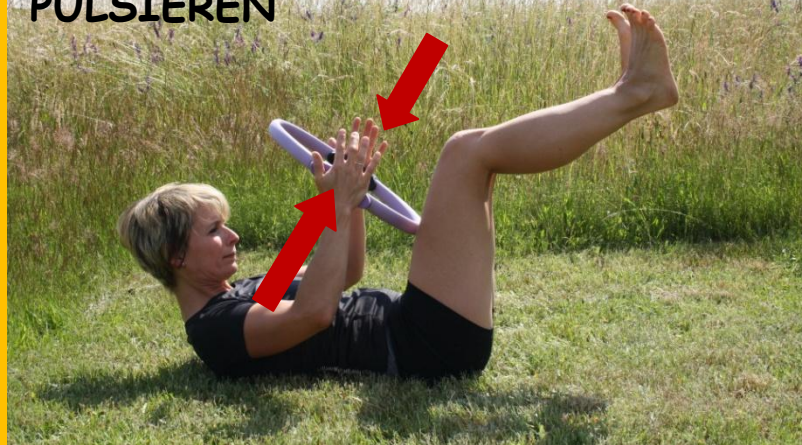
KOPF WEIT  
EINRUNDEN

(1,3,4)

SCHULTERN  
TIEF

BAUCH FLACH

1 PILATESRING AUS VORHALTE  
PULSIEREN



1

3 BEINE IM WECHSEL NACH  
SCHRÄG RE. / LI. OBEN STRECKEN,  
ARME & OBERKÖRPER  
WECHSELSEITIG ZUR  
GEGENSEITE ABHEBEN



3

2 GESÄSS HOCH,  
RING ZWISCHEN DEN  
OBERSCHENKELN PULSIEREN



2

4 RING ZWISCHEN DEN  
UNTERSCHENKELN PULSIEREN



4