



Februar **PILATES**-Challenge

2. FEBRUAR

Auf- & Abrollen - 20 Korkenzieher

Auf- und Abrollen: Im Stand die Knie leicht beugen, dann mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach vorne beugen/ abrollen. Rücken rund machen, Dehnung halten. Dann mit dem Einatmen wieder Wirbel für Wirbel in die aufrechte Position zurück

20 Korkenzieher

Arme ausgestreckt neben dem Körper, Handflächen auf dem Boden. Beine nacheinander lang nach oben strecken. Minimale Beugung in den Knien, Zehen Richtung Knie, Füße und Knie bleiben zusammen, Kopf liegt auf. Male mit deinen Füßen auf der Seite liegende Achten in die Luft. Deine Hüfte bleibt auf dem Boden. Falls diese Übung zu schwer ist, verkleinere die Achten.