



Februar **PILATES**-Challenge

5. FEBRUAR

20 Kniebeugen - 20 Jumping Jacks (Hampelmänner)

Kniebeugen:

Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet, Brust raus, Oberkörper gerade, unterer Rücken stets in leichter Hohlkreuzstellung, Blick gerade aus, Bauchmuskeln angespannt.

Beine langsam und kontrolliert beugen. Oberkörper dabei leicht nach vorne, Po nach hinten schieben, Knie zeigen in die gleiche Richtung wie deine Fußspitzen und sind hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Anschließend Beine mit Druck über die Fersen wieder nach oben durchdrücken.

Jumping Jacks:

Beine eng beieinander positionieren, Arme ausgestreckt auf den Außenseiten der Beine. Nun Beine mit leichtem Sprung bis etwas mehr als schulterbreit ausbreiten, Arme über den Kopf nach oben nehmen, sodass sich die Hände berühren. Anschließend Beine wieder zusammen und Arme zurück zum Körper, wo die Hände die Hüfte berühren.