



Februar **PILATES**-Challenge

7. FEBRUAR

Relax: Krokodil

Krokodil:

Rückenlage, beide Arme im rechten Winkel zum Körper lang ausstrecken, Handflächen sowie Schultern flach und möglichst breit auf den Boden. Füße aufstellen, beim Ausatmen langsam nach links sinken lassen (Füße exakt aufeinander oder nebeneinander auf dem Boden aufkommen lassen). Kopf gleichzeitig entgegengesetzt nach rechts drehen. Position bei bewusstem Atmen ein wenig halten. Anschließend mit dem Einatmen langsam in die Ausgangslage zurück. Zur anderen Seite wiederholen.

Varianten: Beine vorher in einem rechten Winkel oder sogar gestreckt in der Luft halten und aus dieser Haltung beide Knie jeweils in eine Richtung zum Boden bringen. Achtung bei gestreckten Beinen: Nur soweit wie es die Bauchmuskeln halten können!