



Februar **PILATES**-Challenge

8. FEBRUAR

Schildkröte - 10 x Säge

Schildkröte: Im Sitzen die Füße etwa hüftbreit auseinander aufstellen, Arme unter den Knien Richtung Fersen schieben, Handrücken auf dem Boden. Fersen aufstellen, langsam nach vorne gleiten lassen, Rücken dabei in die Länge ziehen. Füße soweit wie möglich nach vorne schieben, tief liegend leicht vor und zurück gleiten.

Säge: Aufrecht in der Grätsche sitzen, versuche mit den Sitzbeinhöckern den Boden zu spüren, Wirbelsäule lang, Kopf Richtung Decke, Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen nach vorne.

Oberkörper samt Kopf und Arme in eine Richtung drehen, langsam vorbeugen. Der kleine Finger möchte zum kleinen Zeh des gegenüberliegenden Fußes. Anschließend Körper langsam wieder aufrichten und zur Mitte zurückdrehen.