



Februar **PILATES**-Challenge

9. FEBRUAR

100er - Leg Lift

100er:

Wir beginnen in Rückenlage. Beine mit angewinkelten Knien hüftbreit auseinander stellen. Knie gerade nach oben, Füße nach vorn. Arme lang am Körper, Handflächen nach oben.

Mit dem Ausatmen rollst du dich langsam Wirbel für Wirbel auf und streckst deine Hände waagrecht am Po vorbei aus. Der Bauch arbeitet, Rumpf nicht verkrampfen! Die Arme machen im fünfer Rhythmus eine pumpende Bewegung (hoch und runter). Die Atmung passt sich dem Rhythmus an – mit 5 Pumpbewegungen atmest du ein, 5 wieder aus. 2-3 Wiederholungen

Diese Übung kann man beliebig lang machen, sei aber konzentriert dabei, halte die Wirbelsäule neutral. Dein Fokus sollte bei dieser Übung auf deine Bauchmuskulatur liegen. Achte dabei auf deine Schultern: locker und weit entfernt von deinen Ohren.



Februar **PILATES**-Challenge

9. FEBRUAR

Leg Lift

Wir beginnen in Rückenlage. Beide Beine gestreckt nach oben. Kopf liegt auf. 1 Bein langsam zum Boden sinken lassen und kontrolliert wie auch lang wieder nach oben ziehen. Körper gut anspannen! Achte darauf, dass dein Rücken immer im Kontakt mit dem Boden und nicht im Hohlkreuz ist! Nach 60 Sekunden Seitenwechsel. 10 Wiederholungen pro Seite