



# Februar **PILATES**-Challenge

## 19. FEBRUAR

### Heel Raise - Planke

#### **Heel Raise:**

Die Übung wird auch Fersenroller genannt. Gerade hinstellen und auf die Zehenspitzen nach oben rollen und langsam wieder zurück auf die Fersen. Diese Übung eignet sich prima für die mehrmalige tägliche Anwendung, sei es beim Kochen, Zähne putzen oder Bügeln.

Ausführung: 1 Minute.

#### **Planke:**

Gehe aus der Bauchlage dem Ausatmen in den Unterarmstütz. Ellenbogen unter den Schultern, Unterarme parallel zum Körper, Nacken gerade. Blick nach unten und auf die Zehenspitzen. Dein Körper bildet eine gerade Linie, eine Planke. Achtung: Weder Hohlkreuz noch Rundrücken!

Spannung halten. Bauchnabel einziehen, Knie durchdrücken, Po anspannen, Fersen wegschieben. Halte den Unterarmstütz nur so lange, wie du es schaffst.

Ausführung: 1 Minute