



Februar **PILATES**-Challenge

22. FEBRUAR

6 x Knee lift - 8 x Arm- und Beinstrecker

Kneelift:

Vierfüßlerstand – Becken und Wirbelsäule neutral ausrichten. Mit der Ausatmung Knie ein paar Zentimeter vom Boden abheben, ohne die neutrale Position von Becken und Wirbelsäule zu verlieren. In der Schwebelage wieder einatmen und mit der Ausatmung Knie zurück auf den Boden senken. Du kannst die Schwebelage auch ein paar Atemzüge halten. 6 Wiederholungen

Arm- und Beinstrecker:

Vierfüßlerstand – Becken und Wirbelsäule neutral ausrichten. Hände und Füße nicht zu nah nebeneinander. Dann linken Arm nach vorne und rechtes Bein nach hinten ausstrecken, so dass der Arm und das Bein mit dem Oberkörper eine Linie bilden. Position einige Sekunden halten. Bauch und Beckenboden anspannen. Wichtig: Lendenwirbelsäule nicht hängen lassen. Seitenwechsel. 8 Wiederholungen