



## Februar **PILATES**-Challenge

### 27. FEBRUAR

Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule lassen sich gerne auch als Vorbereitung für den Sonnengruß aus dem Yoga verwenden.

Und so geht's:

1. Im aufrechten Stand. Die Füße sind parallel und das Becken ist aufgerichtet. Die Hände in weitem Bogen über die Seite nach oben bringen, die Handrücken berühren einander – **Einatmen**
2. Die Hände in der Position lassen und den Oberkörper nach unten bewegen. Dabei Wirbel für Wirbel abrollen. Stehende Vorwärtsbeuge - **Ausatmen**
3. Die Hände am Körper streifend nach oben bringen bis die Arme wieder über den Körper gestreckt sind, dabei Wirbel für Wirbel aufrollen. - **Einatmen.**
4. Nun den Oberkörper über die Seite nach rechts beugen, die Hände dabei nach rechts oben ziehen – **Ausatmen**



## Februar **PILATES**-Challenge

5. Zur Mitte zurückkommen – **Einatmen**

6. Den Oberkörper über die Seite nach links beugen, die Hände dabei nach links oben ziehen - **Ausatmen**

7. Wieder zur Mitte zurückkommen und dabei die Arme in die U-Halte, Winkelhaltung, wie einen Kerzenhalter, Handinnenflächen zu einander bringen – **Einatmen**

8. Den Oberkörper nach rechts drehen – Arme bleiben abgewinkelt, das Becken gerade lassen – **Ausatmen**

9. Wieder zur Mitte kommen – **Einatmen**

10. Den Oberkörper nach links drehen – Arme bleiben abgewinkelt, das Becken gerade lassen – **Ausatmen**

11. Zur Mitte zurückkommen – **Einatmen**

12. Nun den Oberkörper in die sogenannte Tischhaltung bringen Arme in der U-Halte, Oberkörper parallel zum Boden, Knie leicht gebeugt. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule - **Ausatmen**

13. Fingerspitzen und Kopf heben – **Einatmen**



## Februar **PILATES**-Challenge

14. Der Kopf entspannt sich Richtung Knie. Beide Hände zum Boden bringen, Blick ebenfalls zu den Knien.- **Ausatmen**

15. Die linke Hand in den Boden zum Schienbein drücken, rechten Arm Richtung Himmel bringen. Der Blick folgt der Bewegung. – **Einatmen**

16. Arm wieder senken – **Ausatmen**

17. Die rechte Hand in den Boden drücken (zum Schienbein), linken Arm Richtung Himmel bringen. Der Blick folgt der Bewegung. – **Einatmen**

18. Arm wieder senken – **Ausatmen**

19. Die Arme über die Seite in weitem Bogen über dem Kopf wieder zusammenbringen und wieder in die Aufrechte Position kommen. Wirbel für Wirbel aufrollen- **Einatmen**

20. Übung wiederholen und von vorne beginnen oder Arme sinken lassen und Übung beenden – **Ausatmen.**