



Februar **PILATES**-Challenge

1. FEBRUAR

20 Armkreise (vor & zurück) und 20 Liegestütze

Armkreise: Schulterbreiter, aufrechter Stand, Arme gestreckt am Körper, dann Arme kreisen lassen (beide nach vorne/ zurück oder entgegengesetzt, d.h. ein Arm kreist vorwärts & der andere rückwärts)

Liegestütze an der Wand: Hände etwa schulterhoch auf die Wand setzen, ein Stück von der Wand wegstellen, Gesäß und Bauch angespannt, Rücken und Beine bilden eine Gerade. Richtung Wand beugen (bis du mit der Nase kurz vor der Wand bist, Bewegung aus den Armen!), ohne Schwung zurück, Arme oben nicht ganz durch drücken, Spannung in der Brust immer beibehalten.