



# Februar **PILATES**-Challenge

## 16. FEBRUAR

### **Drehsitz – 5 x je Seite Nixe**

**Drehsitz:** Aufrechter Sitz auf dem Boden. Das rechte Bein ausstrecken, linken Fuß überkreuzen und neben das rechte Knie bzw. den Oberschenkel stellen. Linkes Knie greifen, zu dir heranziehen und Sitz gerade ausrichten. Rücken strecken, rechten Arm um das linke Knie schlingen. Nach links drehen und linken Arm hinter dir (nahe am Rücken) auf dem Boden absetzen, Position halten, tief in den Bauch atmen. Lösen und Seitenwechsel. Achtung: Rücken und Wirbelsäule immer aufrecht/ gerade, Schultern locker lassen.

**Nixe:** Aufrechter Sitz, Beine zur linken Seite in den Seitsitz beugen. Linke Ferse zum Po, linke Hand zum linken Knöchel. Kopf aufrecht halten, Schultern senken. Schulterblätter in die Hosentaschen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Kein Hohlkreuz! Beckenboden anspannen. Mit dem Einatmen: rechten Arm nach oben ziehen, mit dem linken Arm seitlich abstützen; mit dem Ausatmen: rechten Arm nach links über Kopf ziehen, mit dem nächsten Einatmen aufrichten: rechten Arm zurück ziehen, ein paar Atemzüge lang wiederholen, Seitenwechsel.