



AP

Rückenlage, Füße hüftgelenksbreit aufgestellt. Beide Hände auf den Rippenbögen unter dem Brustbein.



BA

EA durch die **Nase in** den **seitlichen Brustkorb. Beim AA** durch den **Mund** schließe deine Rippenbögen und schaffe Verbindung zwischen Brustbein und Schambein. **Ziehe** deinen **Nabel nach innen oben zur Wirbelsäule und aktiviere so** dein „**Powerhouse.**“

„**Stelle dir vor, du ziehst enge Jeans an und möchtest den Reißverschluss schließen.**“

KA

Spüre wie sich beim EA die Rippen in alle Richtungen weiten. Der Oberkörper bleibt stabil. Schultern entspannt und Hals lang. Spüre deinen Atem.

Prepilates 1

