



AP

Seitlage li., Kopf liegt **auf** dem **gestreckten li. Arm, re. Arm nach vor ausgestreckt**, Hüfte und Beine leicht gebeugt. Knie und Knöchel genau übereinander.



BA

Beim EA bringe den oberen **Arm nach hinten**, blicke der Hand nach und öffne den Brustkorb. **Beim AA** wieder **zurück** in die AP. Wechsle anschließend auf die andere Seite.

„Stelle dir vor, du öffnest beim Einatmen zwischen den Rippenbögen eine Schiebetür und schließt sie beim Ausatmen wieder.“

KA

Aktiviere dein Powerhouse. Halte die Hüftknochen, die Knie und die Füße geschlossen und genau übereinander.

Prepilates 12

