



AP

**Bauchlage, Beine hüftgelenksbreit** geöffnet am Boden. Die **Arme** sind **90°** abgewinkelt, Ellbogen sind seitlich, etwas unterhalb der Schultern. Die **Stirn** liegt **auf** der **Matte**.



BA

**EA**, aktiviere **beim AA** dein Powerhouse und **hebe** den **Oberkörper bis zur Brustwirbelsäule ab**. Komme **beim EA** wieder **zurück** in die AP.

„Stelle dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht dich in Verlängerung der WS nach vorne.“

KA

Ziehe beim AA deinen Nabel fest nach innen und halte den Kopf in Verlängerung der WS. Aktiviere dein Powerhouse. Lasse den Gesäßmuskel entspannt.

# Prepilates 15

