



AP

Bankstellung. Arme gestreckt, senkrecht unter den Schultern, das Gewicht ist außen an der Handfläche. Kopf in Verlängerung der natürlichen WS.



BA

EA, hebe beim AA deinen re. Arm waagrecht nach vorne hoch. Hebe gleichzeitig dein linkes Bein gestreckt waagrecht nach hinten hoch, Fuß flex. Komme wieder **zurück in die AP** und **wiederhole** die Übung **gegengleich**.

„Stelle dir vor, du schiebst vorne und hinten eine Wand weg.“

KA

Ziehe beim AA deinen Nabel fest nach innen oben und halte den Kopf in Verlängerung der WS. Aktiviere dein Powerhouse. Arme nicht überstrecken.

Prepilates 17

