



AP

Rückenlage, Füße sind **hüftgelenksbreit aufgestellt**. Die **Arme** liegen **neben** dem **Körper**.



BA

EA bringe deine **Arme gestreckt hinter** deinen **Kopf**. **Rolle** dich **beim AA** Wirbel für Wirbel **bis zu** den **Schulterblattspitzen auf**. Bring deine Hände neben das Becken. **EA. Rolle** dich **beim AA** wieder **zurück** in die AP.

„Stelle dir vor, du löst deine Wirbelsäule wie eine Perlenkette vom Boden ab.“

KA

Aktiviere dein Powerhouse, ziehe deinen Nabel nach innen und oben, um deine innersten Bauchmuskeln und den Beckenboden zu aktivieren.

Prepilates 18

