



Februar **PILATES**-Challenge

6. FEBRUAR

5 x Burpees - Göttin

Burpees:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Beine hüftbreit geöffnet
Teil 1: Kniebeuge. Beine beugen, Po nach hinten, in die Hocke kommen, Handflächen schulterbreit vor den Füßen aufstellen. Aus dieser Position in den Liegestütz springen, Beine gerade nach hinten ausstrecken

Teil 2: Fortgeschrittene können jetzt eine Liegestütze machen, Anfänger halten mit gestreckten Armen einen kurzen Moment die Planke. Dann die Beine anziehen, in die Hocke kommen und hochspringen – 5 Wiederholungen

Göttin:

Beine eng beieinander positionieren, Arme ausgestreckt auf den Rückenlage, beide Arme im rechten Winkel zum Körper lang ausstrecken, Handflächen sowie Schultern flach und möglichst breit auf den Boden. Fußinnenseiten aneinanderlegen und Beine gegeneinander angewinkelt auf den Boden legen. Entspannt liegen bleiben und Position halten, so lange sie angenehm ist.