



So wendest du den Pilates Fitness Würfel an: https://youtu.be/xurzL_sYpp4

<https://youtu.be/ZXgHamT5DRo>

Horizontal Balance



1. Einatmend den Körper in die Länge aufspannen, das Gewicht auf das Standbein verlagern, den Kopf zur Decke schieben und das Spielbein nach hinten strecken.
2. Ausatmend die Bauchdecke nach innen ziehen und den Oberkörper über die Hüfte des Standbeins nach vorn beugen. Gleichzeitig das lang gestreckte Spielbein weit nach hinten bringen, sodass Rumpf und Spielbein waagrecht ausgerichtet sind.

- **Hinweis:** In dieser Position mehrere Atemzüge bleiben, dabei Schulterblätter und Fingerspitzen nach hinten ziehen.



https://youtu.be/moNHndt_pk

Hundreds



1. In der Rückenlage mit aufgestellten Beinen zur Vorbereitung einatmen.
2. Mit der Ausatmung Kopf und Schultergürtel aufrollen, Bauch- und Beckenboden anspannen und beide Beine nach vorn strecken. Dann fünfmal in kurzen Atemzügen durch die Nase einatmen und fünfmal in kurzen Atemstößen wieder ausatmen. Dabei fächern die gestreckten Arme auf und ab.

Hinweis: Der Atemrhythmus »ein, ein, ein, ein, ein – aus, aus, aus, aus, aus« ergibt einen Satz.

Variante 1: Die Beine bleiben aufgestellt.
Variante 2: Die Beine werden angehoben und die Knie um 90 Grad gebeugt.



<https://youtu.be/QwiFK5GDW9w>

Rotation aus dem Vierfüßlerstand



1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Die Wirbelsäule ist gestreckt und stabil. Blick nach unten auf die Matte.
2. Die linke Hand lösen und mit dem Oberkörper weit nach links oben aufdrehen. Die linke Schulter steht über der rechten Schulter. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben zur linken Hand.
3. Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter auf dem Boden aufliegt. Den Kopf ablegen. Mit der rechten Hand weiter stützen. Den Oberkörper wieder nach oben öffnen und das Aufdrehen nach oben und Eindrehen nach unten fließend nacheinander ausführen.



<https://youtu.be/sneHDTx4EWs>

Shoulder Bridge



1. Aus der Rückenlage das Becken und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufrollen, bis das Körpergewicht auf dem Schultergürtel ruht.
2. Einatmend ein Bein nach oben zur Decke strecken und den Fuß beugen.
3. Mit der Ausatmung das Bein senken, mit der Einatmung wieder heben. Nach Bedarf mehrere Male wiederholen. Den Fuß absetzen und wieder Wirbel für Wirbel abrollen.

Hinweis: Das Becken während der ganzen Übung parallel zur Decke ausrichten. Der Fuß kann im Wechsel gebeugt und gestreckt werden. **Variante:** Nur das Spielbein gestreckt heben und senken, ohne das Becken und die Wirbelsäule aufzurollen.



<https://youtu.be/HQnB96gfoQ>

Spine Twist



1. Die Beine nach vorn ausstrecken und einatmen. Mit der Ausatmung Schulterblätter in Richtung Becken ziehen und die Arme waagrecht zur Seite strecken. Erneut einatmen, dann mit der Ausatmung Beckenboden und Bauchmuskeln anspannen, in die Länge wachsen und die Wirbelsäule nach rechts rotieren.
2. Mit der Einatmung wieder zur Mitte drehen, Länge halten und mit der Ausatmung nach links drehen. Mit der Einatmung wieder zur Mitte kommen.

Variante 1: Beide Knie leicht beugen und nach außen fallen lassen.
Variante 2: Ein Bein nach vorn strecken, das andere Bein gebeugt nach außen fallen lassen.



https://youtu.be/4_ytbdQDZ0

Swimming



In der Bauchlage die Arme schultergürtelweit nach vorn strecken und die leicht geöffneten Beine nach hinten wegstrecken. Mit dem Ausatmen die Fuß- und Fingerspitzen voneinander wegziehen, um den Körper in die Länge aufzuspannen. Den Schultergürtel sowie Arme und Beine vom Boden anheben, der Blick ist nach unten gerichtet. Dann Arme und Beine im Wechsel zügig auf- und abbewegen.

Hinweis: Während der Paddelbewegung von Armen und Beinen die Ein- und Ausatmung kontinuierlich fließen lassen. Jede Arm- und Beinbewegung zählt als eine Wiederholung. Der Atemrhythmus kann variiert werden. Beispielsweise zählen fünf Bewegungen während der Einatmung und fünf Bewegungen während der Ausatmung als ein Satz.

Variante: Mit der Ausatmung nur eine Diagonale – von der rechten Hand bis zum linken Fuß und umgekehrt – mit dem Schultergürtel vom Boden abheben.

