



So wendest du den Pilates Fitness Würfel an: <https://youtu.be/zFs9dpsYqS8>

<https://youtu.be/xXEXR46iywY>

### Leg Circles



1. In der Rückenlage die Arme neben dem Körper ablegen, die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Ein Bein zur Decke strecken.
2. Mit der Einatmung das Spielbein weit über die Körpermitte ziehen, sodass die gleichseitige Hüfte mit angehoben wird.
3. Mit der Ausatmung in einer großen Kreisbewegung das Bein über unten und außen wieder senkrecht nach oben führen.

**Hinweis:** Der Schultergürtel bleibt stabil am Boden, das Becken darf durch die Kreisbewegung des Beins mit angehoben werden. Das Bein in beide Richtungen kreisen.



[https://youtu.be/EaCfkQBwX\\_Y](https://youtu.be/EaCfkQBwX_Y)

### Stretching Dog



1. Aus dem Vierfüßlerstand vorbereitend einatmen.
2. Mit dem Ausatmen die linke Hand in den Boden schieben und den
3. rechten Arm nach vorn strecken, wobei das Schulterblatt in Richtung Becken zieht. Gleichzeitig den rechten Unterschenkel in den Boden drücken und das linke Bein nach hinten strecken. Mit der Einatmung die rechte Hand und das linke Knie wieder unter Schulter- und Hüftgelenk platzieren. Dann die andere Diagonale vom Rumpf wegstrecken.

**Hinweis:** Beide Arme bleiben während des gesamten Übungsablaufes in den Ellenbogen gestreckt. Dafür den Schultergürtel durch Schub der Hand in den Boden vom Oberarm wegziehen.  
**Variante 1:** Im Wechsel nur einen Arm nach vorn strecken.  
**Variante 2:** Im Wechsel nur ein Bein nach hinten strecken.



<https://youtu.be/WhxqaitSpo0>

### Saw



1. Die Beine vor dem Körper gegrätscht ausstrecken und einatmen. Mit der Ausatmung Schulterblätter in Richtung Becken ziehen und die Arme waagrecht zur Seite strecken.
2. Erneut einatmen, mit der Ausatmung wie beim »Spine Twist« nach rechts rotieren, dann vom Kopf her Wirbel für Wirbel in Richtung des rechten Beins nach vorn beugen. Die linke Hand zum rechten Fuß strecken und mit der nächsten Ausatmung die rechte Hand weit zurück nach hinten. Durch diesen Zug vom Steißbein her wieder in den Sitz aufrollen. Mit der nächsten Einatmung nach links drehen und die Übung auf dieser Seite wiederholen

**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/uZGmPRZgZ8g>

### Side Kick



1. In der Seitenlage den unteren Arm so aufstützen, dass sich der Ellenbogen senkrecht unter dem Schultergelenk befindet. Das Schulterblatt in Richtung Becken ziehen. Die andere Hand liegt am Hinterkopf, das obere Bein ist hüftbreit gehoben.
2. Mit der Einatmung das Bein weit nach vorn führen.
3. Mit der Ausatmung das Bein weit nach hinten strecken.

**Hinweis:** Während der Beinbewegung bleibt der Oberkörper stabil. Nicht nach vorn und hinten ausweichen!



<https://youtu.be/bOBgxaMamO8>

### Mermaid



1. Z-Sitz einnehmen: Das linke Bein vor dem Becken beugen, das rechte gebeugt dahinter positionieren. Die Wirbelsäule lang nach oben aufrichten. Das Gewicht des Rumpfs ruht vorwiegend auf dem linken Sitzbeinhöcker. Der Schultergürtel ist parallel zum Boden ausgerichtet. Einatmen.
2. Mit der Ausatmung den rechten Arm über die Seite anheben und die Wirbelsäule über einen großen Bogen nach links neigen. Erneut einatmen.
3. Mit der Ausatmung das Becken nach hinten kippen und die Wirbelsäule in der Beugung nach links rotieren. Die rechte Hand unter den linken, gebeugten Stützarm weit nach hinten führen. Mit der Einatmung wieder über die Seitneigung in die Ausgangsstellung zurückkommen.

**Hinweis:** Stelle dir vor, dich seitlich über einen großen Wasserball zu neigen und ihn dann mit deinem ganzen Körper umschließen zu wollen.



<https://youtu.be/QOw6sSjqMzW>

### Double Leg Kick



1. In der Bauchlage den Kopf auf einer Seite ablegen. Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Die Knie sind gebeugt, die Füße zeigen zur Decke. Einatmen.
2. Mit dem Ausatmen die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen, Arme und Beine strecken und den Schultergürtel durch eine Extension der Brustwirbelsäule anheben.
3. Einatmend den Schultergürtel wieder ablegen, den Kopf zur anderen Seite drehen. Mit zwei kurzen Atemzügen zwei Doppelkicks mit beiden Beinen ausführen. Ausatmend die Beine wieder strecken und den Schultergürtel anheben.

**Hinweis:** Der Atemrhythmus »ein – ein – aus« wird mit der Kickbewegung der Beine kombiniert und zählt als eine Wiederholung.

