

Woche 3>>

Herzlich Willkommen zur 3. Lektion von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

Das Powerhouse / Zentrierung

Das Powerhouse setzt sich aus verschiedenen tiefliegenden Muskeln zusammen:

- Beckenboden
- Quer verlaufender Bauchmuskel
- Unterer schräger Bauchmuskel
- Oberer schräger Bauchmuskel
- Zwerchfell

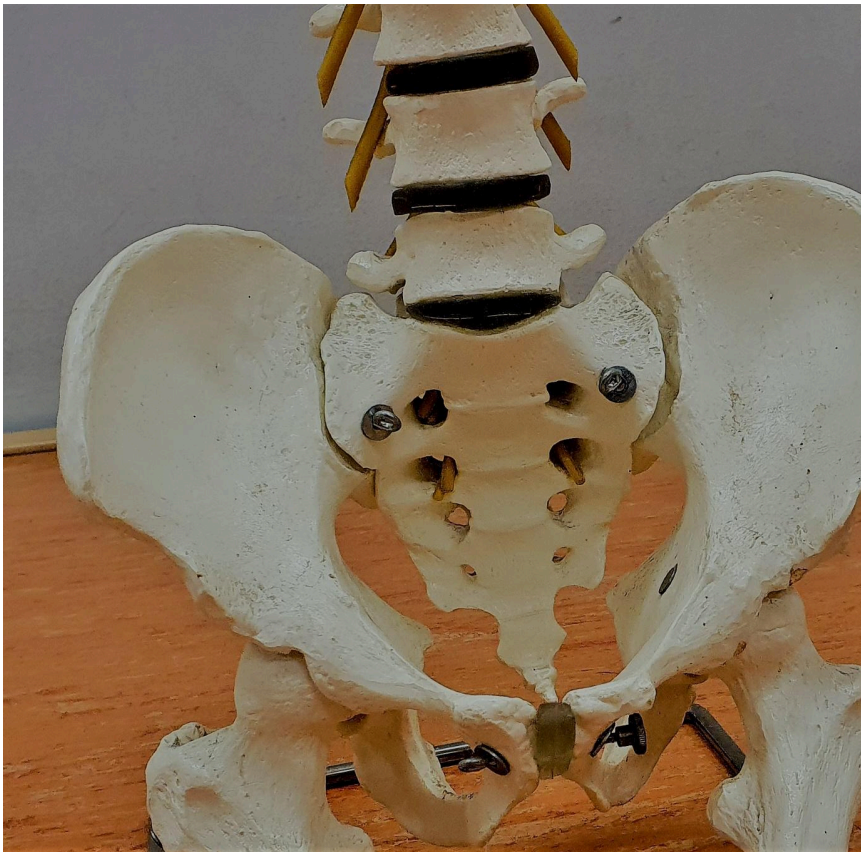


Durch die Aktivierung des „Powerhouse“ werden folgende Muskeln mit angesteuert:

- Tiefliegende Rückenmuskeln (multifidii)
- Tiefliegende Anteile des Hüftbeugers

**Alle Muskeln zusammen bilden einen „Kraftgürtel“
und schnüren unsere Taille wie ein Korsett!**

Die Muskeln des Powerhouses sind tiefliegende und keine oberflächliche Muskelgruppen. Sie sind eher kleiner und feiner! Damit sind sie für Übende schwerer zu erspüren und auch schwerer zu ertasten. Eine Anspannung des Beckenboden kann man von außen nicht wahrnehmen und betrachten- die Anspannung des Bizeps schon. Daher gilt es im Pilates Training viel zu erklären und den Teilnehmern/innen Ansatz und Ursprung sowie die Funktionsweise der Muskeln näher zu bringen. Mit dem Wissen und der nach und nach besseren Wahrnehmung wird es immer einfacher gelingen, die Zentrierung während der Übungen aufzubauen und auch länger zu halten. Hilfreich ist auch die Arbeit mit Bildern, sog. Imaginationen, die anschaulich und bildlich die Arbeit der Muskeln beschreiben.



Unser knöchernes Becken (siehe Abbildung) mit Beckenschaufeln, Kreuz- und Schambein bildet den Rahmen für unsere 3 Beckenbodenschichten. Diese tiefliegenden Muskelschichten bilden den BODEN unseres BECKENS!

Die Muskeln deines Powerhouses leisten Haltearbeit. Dies bedeutet, sie arbeiten ohne einen deutlich sichtbaren Bewegungsaus Schlag. Diese Form der Muskelarbeit entspricht der natürlichen Funktion der Bauch- und Rückenmuskeln, denn sie sind Haltemuskeln. Sie gehören zu unserem lokalen Muskelsystem und stabilisieren direkt unseren Rücken und Rumpf! Damit sind sie für die Vermeidung von Rückenschmerzen verantwortlich.

.....>> Das Powerhouse und seine Muskeln werden durch Pilates schneller gekräftigt als durch andere Trainingsformen.