

„Powerhouse“

Das Powerhouse, auch PILATES-Kraftzentrum genannt, wird aus folgenden vier Muskelgruppen gebildet: Beckenboden, Korsettmuskel, Zwerchfell und der tiefliegenden Rückenmuskulatur. Häufig werden diese Muskeln im Alltag zu wenig genutzt und sie sind deshalb abgeschwächt. Dadurch verändert sich unsere Körperhaltung und es kommt zu Verspannungen und chronischen Schmerzen. Ein gut trainiertes Powerhouse schützt und stützt dich im Alltag und während der Übungen. Beginne daher jede Pilates-Übung mit aktiviertem Powerhouse:

- Becken in neutraler Position halten
- durch die Nase in den seitlichen Brustkorb atmen, so dass sich die unteren Rippen leicht öffnen
- durch den Mund wieder ausatmen, dabei den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule ziehen und den Beckenboden leicht anspannen
- durch die Nase wieder einatmen
- durch den Mund wieder ausatmen und die Aktivierung verstärken, bis du den Kraftgürtel um deine Hüfte spürst.

Weitere Übungen / Steigerungen der Grundübungen

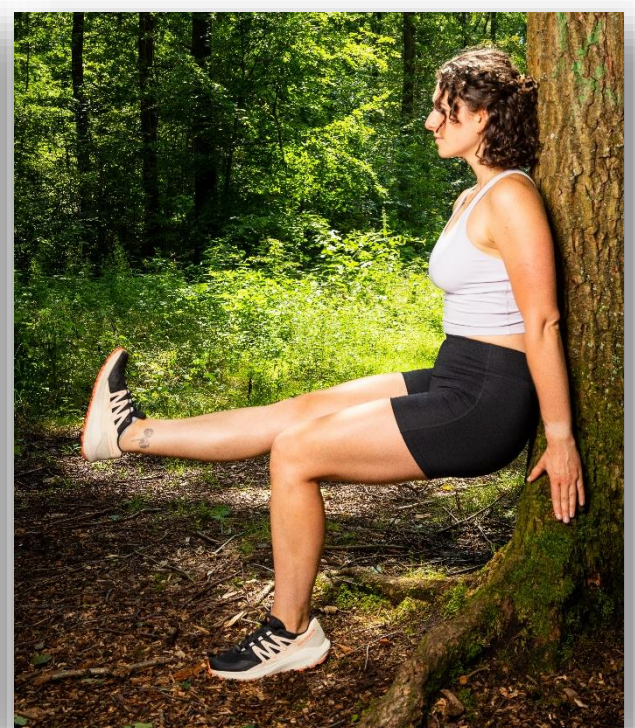
(1) Baumsitzen (Oberschenkel, Gesäß, Wade)

Setze dich mit schulterbreit aufgestellten Füße so an den Baum, dass die Oberschenkel parallel zum Boden und die Knie im 90-Grad-Winkel gebeugt sind. Halte diese Position so lange wie möglich und atme dabei locker weiter.



Steigerungen:

- Füße auf die Zehenspitzen stellen
- abwechselnd ein Bein nach vorne ausstrecken



(2) Liegestütze am Baum (Brust, Schultern, Trizeps)

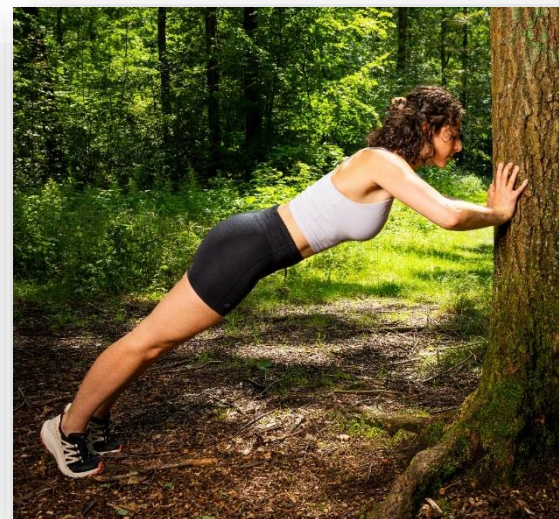
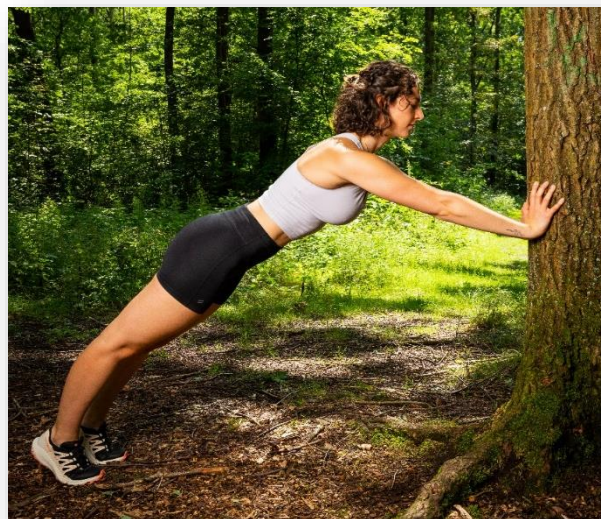
Eine Armlänge Abstand zum Baum (je weiter weg, desto schwieriger), Handflächen ca. schulterbreit am Baum (Fingerspitzen zeigen nach oben). Achte auf ein aktiviertes Powerhouse, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

Einatmung: beuge beide Arme bis dein Kopf fast den Baum berührt

Ausatmung: drücke dich wieder vom Baum weg



Schwieriger: Die Hände weiter unten am Baum ansetzen



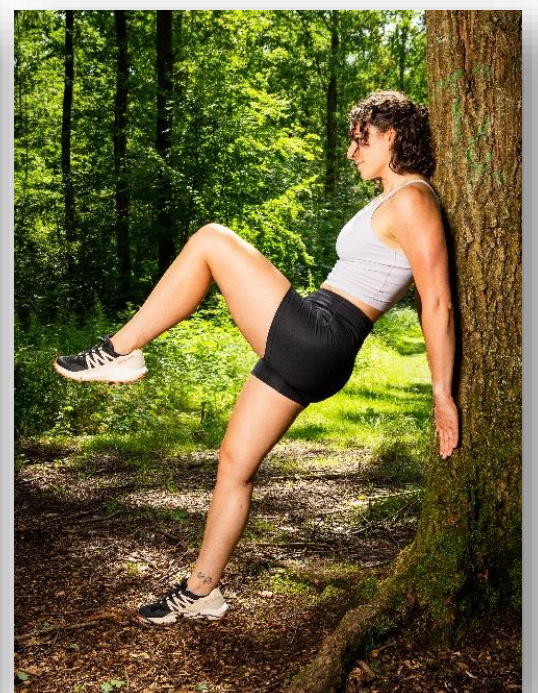
(3) Bein im Schrägstand am Baum nach vorne anheben (Core, Rumpf und Bauch)

Mit den Schultern am Baum lehnen, Füße weiter nach vorne stellen, im Oberkörper gerade bleiben.

Ausatmung: ein Knie weit nach oben ziehen

Einatmung: das Bein sinken lassen

Steigerung: Füße weiter nach vornestellen, um mit den Schultern tiefer am Baum zu stehen



(4) Bein im Schrägstand nach hinten anheben (Rumpf, Bauch, Gesäß)

Die Hände auf Schulterhöhe an den Baum setzen, die Füße weit nach hinten stellen, um in den Schrägstand zu kommen. Während der Übung das Powerhouse aktiv halten, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

Ausatmung: ein Bein nach hinten anheben (Gesäßmuskulatur aktivieren)

Einatmung: das Bein wieder langsam und geführt abstellen



Steigerungsmöglichkeiten:

a) Ein Bein ausgestreckt halten und 20x federn lassen (Arme lang, sich aktiv vom Baum wegdrücken)

b) Ein Knie nach vorne zur Nasenspitze ziehen

Einatmen: Ein Bein weit nach hinten ausstrecken, den Oberkörper dabei lang machen (kein Hohlkreuz!)

Ausatmen: Das ausgestreckte Bein nach vorne bewegen, das Knie dabei Richtung Nase ziehen.



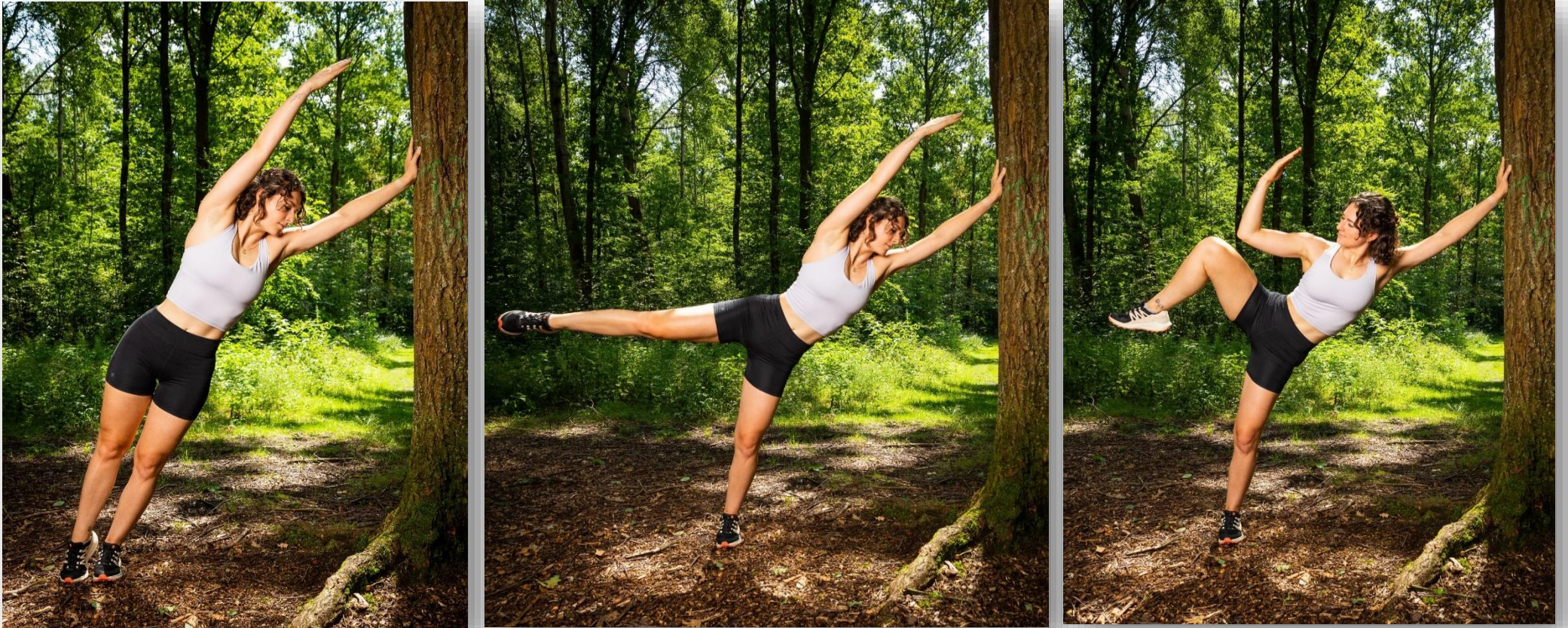
(5) Seitstütz am Baum (Core, seitliche Bauchmuskulatur, Gesäß)

Sich im Schrägstand mit einem Arm am Baum abstützen, den anderen Arm nach oben strecken, das äußere Bein anheben und aktiv Ellenbogen und Knie zueinander bewegen.

Einatmen: Äußeres Bein und Arm anheben und von sich weg bzw. nach oben strecken

Ausatmen: Ellenbogen und Knie zueinander bewegen

Steigerung: weiter vom Baum weggehen



(6) Ausfallschritt nach hinten (Gesäß, Oberschenkel)

Vor dem Baum im hüftbreiten Stand stehend einen Schritt nach hinten machen und sich anschließend mit der Kraft aus dem vorderen Bein nach oben drücken. Achtung: Knie leicht nach außen zeigen und den Rücken lang lassen!

Einatmen: Ausfallschritt nach hinten

Ausatmen: Sich aus dem vorderen Bein nach oben drücken und das hintere Bein wieder nach vorne stellen



(7) Wadenheben

Mit ausgestreckten Armen vor dem Baum stehen und sich für ein besseres Gleichgewicht am Baum festhalten.

Ausatmen: sich auf die Zehenspitzen stellen

Einatmen: die Fersen wieder zum Boden sinken lassen

Steigerung: auf einem Bein stehend die Übung durchführen



Dehnung

(1) Beininnenseite

Im breiten Stand so vor dem Baum stehen, dass die Fußspitzen leicht nach außen zeigen und sich dabei hinten am Baum abstützen. Anschließend ein Bein so tief wie möglich beugen, dabei das Gesäß hinten an den Baum bewegen und das Knie Richtung Fußspitzen zeigen lassen. Die Dehnung der Beininnenseite ca. 60 Sekunden halten, sich anschließend wieder hochdrücken und die Seite wechseln.



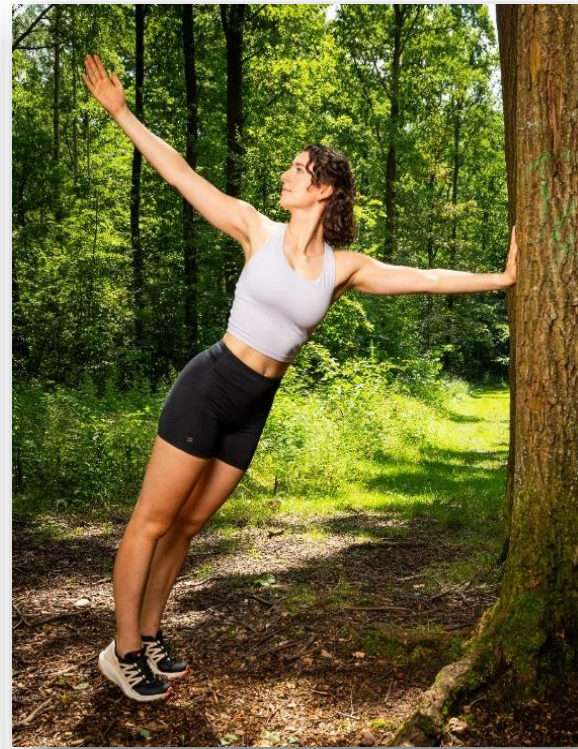
(2) Rotation BWS

Vor den Baum stehend einen großen Schritt nach hinten durchführen und die Hände auf Kopfhöhe am Baum platzieren. Spannung in den Beinen und im Rumpf, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

Ausatmen: einen Arm so weit wie möglich zur Seite aufziehen, dabei verfolgt der Blick die Hand

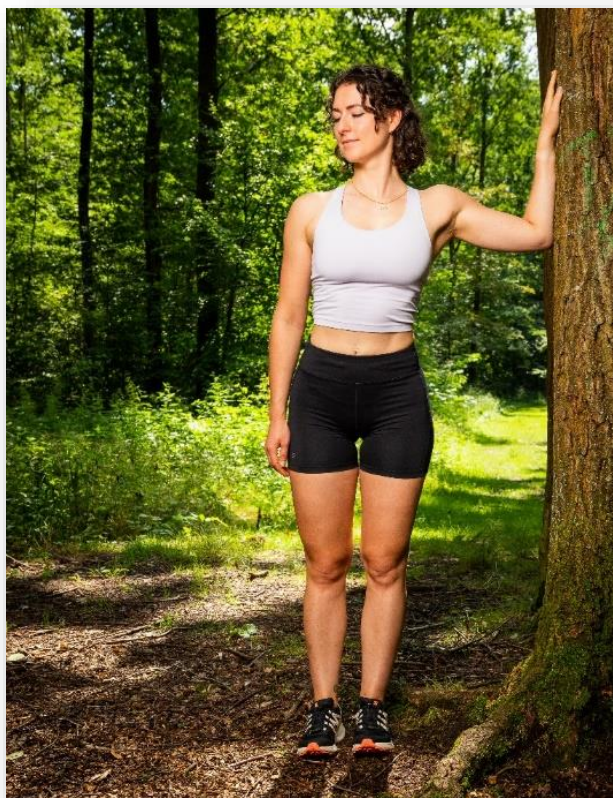
Einatmen: Den angehobenen Arm zurück an den Baum bewegen

→ Seitenwechsel



(3) Brustmuskulatur

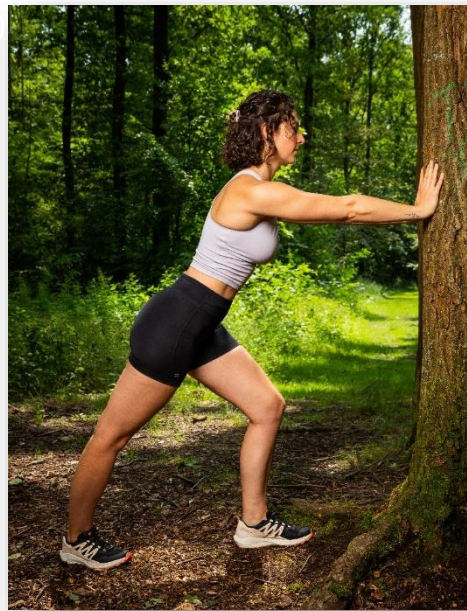
Seitlich neben dem Baum stehen, den Unterarm flach am Baum platzieren (Ellenbogen auf Schulterhöhe) und sich mit dem Oberkörper weg vom Baum drehen, um die Dehnungsspannung zu erhöhen. Die Dehnung für ca. 60 Sek. halten, dann die Seite wechseln.



(4) Wade

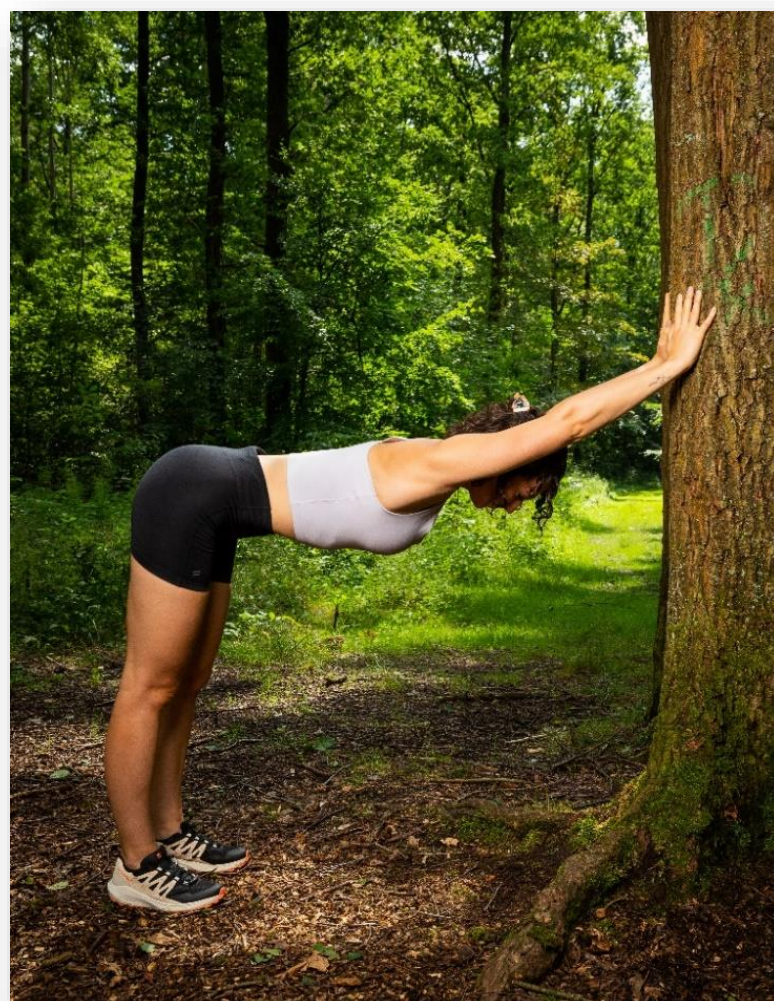
a) Ein Bein nach vorn strecken und z.B. auf einer Wurzel oder einem Baumstumpf abstellen, die Zehenspitzen hochziehen und sich leicht über das ausgestreckte Bein nach vorne lehnen. Die Dehnung für ca. 60 Sek. halten, anschließend das Bein wechseln.

b) Eine Armlänge vor dem Baum stehen und ein Bein nach hinten stellen. Das vordere Bein anwinkeln und die Hüfte nach vorne schieben, dabei beim hinteren Bein die Ferse am Boden lassen. Die Dehnung für ca. 60 Sek. halten, anschließend das Bein wechseln.



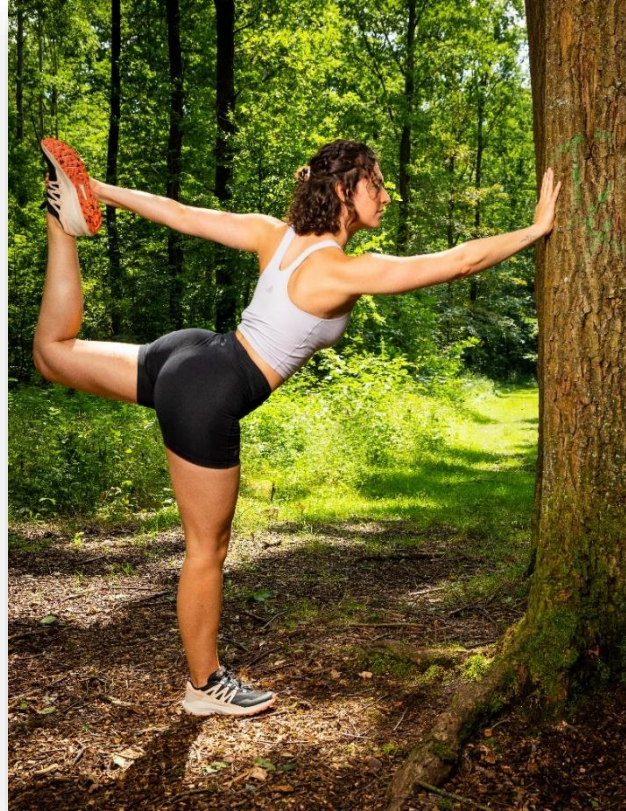
(5) Beinrückseite, Schultern, Rücken, Brust, Wade

Hände auf Brustbeinhöhe am Baum platzieren, mit den Füßen weiter nach hinten laufen und die Hüfte dabei so weit nach hinten bewegen, bis der Oberkörper fast horizontal zum Boden ausgerichtet ist. Die Füße stehen hüftbreit und die Knie befinden sich in einer Linie mit der Hüfte und den Fußknöcheln. Beine und Arme dabei gestreckt und den Rücken gerade halten. Die Dehnung für ca. 60 Sek. halten, locker weiteratmen.



(6) Tänzer (Oberschenkelvorderseite)

Ein Arm stützt sich am Baum ab, während der andere Arm den seitengleichen Fuß im Sprunggelenkbereich greift und das angewinkelte Bein nach hinten oben zieht. Die Dehnung für ca. 60 Sek. halten, dabei locker weiteratmen und anschließend das Bein wechseln.



(7) Stehende Taube-Pose (Gesäßmuskulatur)

Sich seitlich am Baum festhalten, das äußere Bein anheben und angewinkelt oberhalb des Knies des Standbeins platzieren. Das Standbein soweit anwinkeln und die Hüfte nach hinten bewegen, bis eine Dehnung in der Gesäßhälfte vom angewinkelten Bein zu spüren ist. Die Dehnung für ca. 60 Sek. halten, dabei locker weiteratmen und anschließend das Bein wechseln.



Quellen:

<https://www.pilates.de/was-ist-pilates/pilates-powerhouse> (abgerufen am 04.09.2025)