



Was ist das Pilates Powerhouse?

Vier Muskelgruppen bilden gemeinsam ein starkes Zentrum (Powerhouse).

- **Beckenboden**
- **Korsettmuskel**
- **Zwerchfell und**
- **Vielspaltiger Muskel an der Wirbelsäule**

Jede Pilates-Übung beginnt auf diese Weise, mit "aktiviertem Powerhouse".

Kern des Pilates-Trainings ist der Aufbau der Muskulatur in der Körpermitte.

Joseph Pilates bezeichnete die Körpermitte als "*Powerhouse*", was im Deutschen so viel wie "*Kraftwerk*" oder "*Kraftzentrum*" bedeutet.

So aktiviert man sein Powerhouse

In Kurzform:

- Becken in neutraler Position
- durch die Nase in den seitlichen Brustkorb einatmen, sodass sich die unteren Rippen leicht öffnen
- durch den Mund ausatmen, dabei Nabel sanft zur Wirbelsäule ziehen und Beckenboden leicht anspannen
- wieder durch die Nase einatmen
- durch den Mund ausatmen und Aktivierung verstärken, bis man den Kraftgürtel um die Mitte spürt

Powerhouse - Das Kraftzentrum

Die meisten dieser Muskeln werden in unserem modernen Leben - anders als bei Naturvölkern - nicht ausreichend beansprucht. Durch ihre Schwäche verändert sich die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, unsere Haltung wird schlecht. Wir sitzen und stehen nicht aufrecht. Verspannungen und chronische Schmerzen sind oft die Folge.

Durch regelmäßiges Pilates-Training werden die Muskeln des Kraftzentrums aufgebaut und erreichen ihre natürliche Leistungsfähigkeit wieder. Pilates verbessert die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben entscheidend.

Durch die Konzentration auf das Kraftzentrum schafft Pilates ein Bewusstsein für die eigene Mitte. Der Körper findet seine Balance wieder.