

Jessica Mentrup



# Powerpilates

3 Übungsprogramme für einen straffen Körper



TRIAS

## Trainieren in der natürlichen Beckenposition

Um ein Gefühl für Ihre natürliche Beckenposition zu bekommen, legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine hüftbreit auf. Ihre natürliche Beckenposition befindet sich zwischen Rundrücken und Hohlkreuz.

Um die Mitte zwischen diesen beiden Extrempositionen zu finden, drücken Sie zunächst Ihre Lendenwirbelsäule leicht in den Boden, als wollten Sie einen Buckel machen. Ihr Becken kippt dabei ein wenig nach hinten. Der Rücken liegt ganz leicht auf dem Boden auf. Danach verändern Sie Ihre Beckenstellung, indem Sie das Becken nach vorn kippen und ein Hohlkreuz (= Entenpo) machen. Wiederholen Sie den Wechsel der beiden Extrempositionen rund/hohl ein paar Male. Wählen Sie dann die Mittelposition von Rund- und Hohlrücken: Das ist Ihre natürliche Beckenposition! Beide Beckenkammknochen und der Schambeinknochen stehen jetzt auf einer Ebene. Sie können Ihre Finger unter den Lendenwirbelsäulenbereich schieben.

### Tipp TIPP Tipp

#### Das rate ich Anfängern!

Beim Training in der Rückenlage scheiden sich die Geister, ob Einsteiger die neutrale Beckenposition einnehmen sollten oder nicht, denn gerade am Anfang ist die Bauchmuskulatur oftmals noch nicht stark genug, die Spannung im Beckenbereich zu halten. Es besteht daher die Gefahr, zu sehr ins Hohlkreuz zu fallen. Dadurch erhöht sich der Druck auf die zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben, was sich ungünstig auf den Rücken auswirkt.

Um auf der sicheren Seite zu sein, rate ich Anfängern und Trainierenden, die noch nicht lange mit der Pilates-Methode vertraut sind, in der Rückenlage mit dem Rücken leichten Bodenkontakt zu halten. Dies empfehle ich auch, wenn Sie bereits von Natur aus ein starkes Hohlkreuz haben.

Nach und nach lässt sich die Technik der neutralen Wirbelsäule in das Training (in Rückenlage) integrieren. Fortgeschrittene, die bereits gute Erfahrungen mit der Mittelposition gemacht haben, bleiben selbstverständlich dabei!

Vorsicht: Niemals im Hohlkreuz (= Entenpo!) trainieren!

## Die Atmung

Joseph Pilates, der Begründer der über 80 Jahre alten Körpermethode, litt nicht nur unter Rachitis und rheumatischem Fieber, sondern auch unter Asthma – kein Wunder also, dass er besonderen Wert auf die Atmung legte. Die für das Training empfohlene Atmung erinnert an die Yoga-Atmung und hilft dem Körper, sich selbst zu reinigen. Sie bildet mit dem Bewegungsfluss eine Einheit und hat sowohl aktivierende als auch entspannende Wirkung. Zum einen werden mithilfe der Atmung die tiefsten Bauch- und Rückenmuskeln stimuliert – das fördert die Muskelaktivität und der Körper wird mit genügend Sauerstoff versorgt. Darüber hinaus verbessern sich Durchblutung und Stoffwechselaktivität.

Zum anderen löst diese Atemtechnik Stress, Spannungen und Verkrampfungen. Der Muskeltonus der zur Verkürzung neigenden Muskulatur – beispielsweise der empfindlichen Nackenmuskulatur, die nicht nur bei »Schreibtischtätern« ständig Haltearbeit verrichten muss – senkt sich. Es bleibt eine wohlige Mischung aus Erfrischung und Entspannung!

## Die seitliche Brustkorbatmung

Beim Pilates-Training geht es immer wieder darum, den Bauchnabel, die Beckenbodenmuskulatur und die Sitzbeine per Muskelkraft intensiv nach innen zu ziehen.

Um das Powerhouse aktiv zu halten, brauchen wir intensive Bauchspannung. Kommt jetzt die Atmung dazu, wird Ihnen vielleicht auffallen, dass es unmöglich ist, den Bauchnabel bzw. den Beckenboden innen zu halten und gleichzeitig in den Bauch zu atmen. Automatisch wölbt sich der Bauch wieder nach außen – genau das wollen wir aber nicht. Also wird während des Pilates-Trainings in die Seiten des Brustkorbs – in die Rippenbögen – geatmet.

Wenn Sie diese Atemtechnik ausprobieren, werden Sie feststellen, dass Sie Ihren Körper strecken und Ihre Wirbelsäule dabei perfekt aufrichten. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes größer. Zusätzlich werden die Lungen maximal mit Sauerstoff versorgt, der in die Peripherie Ihres Körpers weitergeleitet wird. Außerdem dehnen sich die Zwischen-Rippen-Muskeln, die sich besonders gerne in Stress-Phasen zusammenkrampfen und die Atmung erschweren oder gar blockieren können.

## So geht's!

Atmen Sie grundsätzlich durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus! Stellen Sie sich aufrecht mit hüftbreit geöffneten Füßen hin, legen Sie Ihre Hände seitlich auf die untersten Rippen. Ziehen Sie Ihren Bauch ein, als wäre Ihnen Ihre Lieblingsjeans zu eng geworden, Sie wollten sich aber unbedingt da reinzwängen. Atmen Sie durch die Nase ein und schicken Sie die Luft in Ihre Rippenbögen. Ihr Brustkorb pumpt sich dadurch auf. Durch die Ausdehnung werden Ihre Hände leicht auseinander geschoben – der Abstand der Finger zueinander vergrößert sich!

Achtung: Die Schultern bleiben unten, der Bauch bleibt flach!

Wenn Sie jetzt durch den Mund ausatmen, entweicht die Luft aus den Lungen und dem Brustkorb. Dadurch senken und schließen sich Ihre Rippenbögen. Ihre Hände schieben sich wieder zueinander – der Abstand Ihrer Finger verkleinert sich. Versuchen Sie gleichzeitig, mit dem Ausatmen den Bauch per Muskelkraft noch weiter nach innen zu ziehen.

Tipp: Versuchen Sie mal, den Buchstaben »f« auszuatmen. So lässt sich Ihr Powerhouse noch stärker aktivieren!

### Tipp TIPP Tipp

#### Wie ein Blasebalg

Stellen Sie sich Ihren Brustkorb wie einen Blasebalg vor, der sich mit der Luft aufpumpt und sich beim Ausströmen der Luft wieder zusammenzieht. Ihre Rippenbögen funktionieren wie eine Schiebetür, die sich mit dem Einatmen öffnet und mit dem Ausatmen wieder schließt.

## Aller Anfang ist schwer

Bitte nehmen Sie die Atmung gerade als Anfänger nicht so überaus wichtig – sonst verkrampten Sie unnötig, kümmern sich nur noch um die Atmung und vergessen dabei die Übungen. Die richtige Atmung stellt sich irgendwann ganz von selbst ein! Wesentlich ist, dass Sie durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Die Luft nicht anhalten, sondern einfach fließen lassen.

Grundsätzlich gilt: Sie atmen in der Ruhephase und zur Übungsvorbereitung ein. Sie atmen mit der Bewegungsausführung und in besonders anstrengenden Phasen aus!



# 3 Powerpilates – Die besten Übungen



Los geht's! Runter vom Sofa, rauf auf die Matte! Berücksichtigen Sie bitte bei jedem Trainieren Ihr individuelles Körperkonzept sowie Ihre aktuelle Tagesform und wählen Sie den Schwierigkeitslevel mit Bedacht aus. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit meinem Powerpilates-Programm!