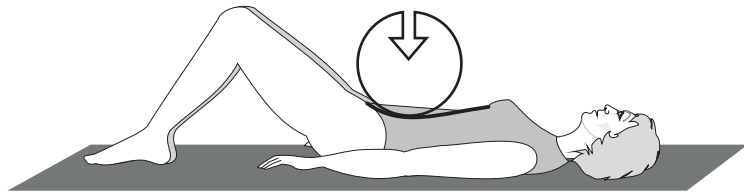


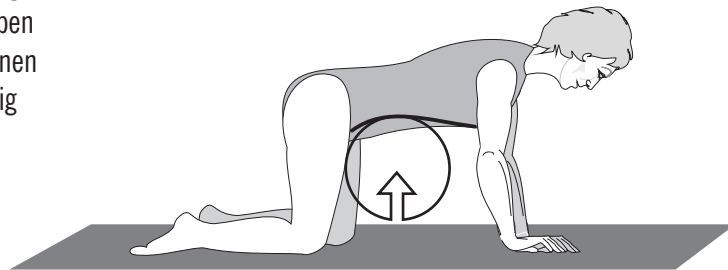
Aktivierung des Powerhouse im Liegen:

Auf den Rücken legen und die Beine hüftbreit aufstellen. Den Nacken entspannen und zur Decke schauen. Zum besseren Spüren der Beckenlage die Hände seitlich unter den unteren Rücken legen. Die Hände wieder wegnehmen und den unteren Rücken nach unten drücken, d.h. die Lendenwirbelsäule soll nun den Untergrund berühren, dabei zeigt das Schambein leicht nach oben. Beim Ausatmen den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Versuchen Sie nur 25% der maximalen Kraft zu aktivieren. Das Becken bleibt dabei ruhig und der Beckenboden geht im Ausatmen nach oben.



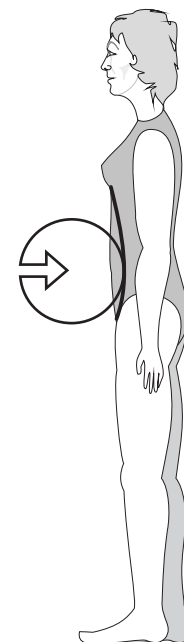
Aktivierung des Powerhouse im Viererstand:

Auf allen Vieren locker den Bauch hängen lassen und nun im Ausatmen den Bauch in Richtung Wirbelsäule ziehen ohne das Becken zu kippen. Gleichzeitig auch den Beckenboden nach innen oben saugen. Diese Position halten und ruhig weiter atmen.



Aktivierung des Powerhouse im Stehen:

Eine gute Vorstellung für den Anfänger ist beispielsweise, dass man wegen starken Harndrangs eigentlich dringend zur Toilette müsste (Beckenbodenmuskulatur anspannen), vorher aber noch eine zwei Nummern zu kleine Hose anzieht. Der Reißverschluss und der Knopf lassen sich nur schließen, wenn man den Bauch einzieht, das bedeutet, indem man den Nabel nach innen in Richtung Wirbelsäule drückt. Das Becken soll dabei jedoch nicht gekippt werden. Jede Pilates-Übung beginnt auf diese Weise mit einem "aktivierten Powerhouse", dabei ist es äußerst wichtig, das Luftholen nicht zu vergessen und weiter entspannt in den seitlichen Brustkorb zu atmen.



Expertenmeinungen zu den Ursachen von Rückenschmerzen [aus Deyo 1993]

- 1.) **80 %** sind durch verspannte oder **insuffiziente Muskel** bedingt
- 2.) bei **mehr als 50 %** gehen die Schmerzen von den **kleinen Wirbelgelenken** aus
- 3.) **mehr als die Hälfte** der Probleme kommen von den **Faszien**
- 4.) 50 -70 % sind psychogen