

BAUCHMUSKEL- ÜBUNGEN FÜR EINEN STABILEN RUMPF

KAPITEL

5

Wie in Kapitel 2 besprochen, sind die Bauchmuskeln für das Pilates-Konzept des Powerhouse unerlässlich. Gleichzeitig bilden sie ein Basiselement des neueren und verwandten Konzepts der Rumpfstabilität, das in der medizinischen Rehabilitation und in der sportlichen Leistungssteigerung populär ist. Zwar gilt die Bauchmuskulatur als bedeutender Bestandteil fast aller Pilates-Übungen, doch steht in diesem Kapitel vor allem deren Kräftigung für die Wirbelsäulenflexion sowie ihr Einsatz für die Rumpfstabilisierung im Mittelpunkt. Viele der Übungen in den kommenden Kapiteln greifen auf die hier erworbene Muskelkraft und Trainingstechnik zu, um diese für schwierigere Bauchmuskelsequenzen, fein abgestimmte Wirbelsäulenbewegungen und bei komplexeren Bewegungsabläufen umzusetzen.

Um die angemessene Muskelkraft und die angestrebten Bewegungsmuster zu entwickeln, ist es wichtig, technisch einwandfrei und genau zu arbeiten, sonst wird man die gesteckten Ziele nicht erreichen und läuft Gefahr, sich zu verletzen. Einige der Übungen sind nicht für alle Personen geeignet, weswegen man erst nach ärztlicher Beratung festlegen sollte, welche davon individuell gut sind und welche in abgewandelter Form geübt werden sollten. Wenn man auf einem angemessenen Level in das Training einsteigt und sich allmählich verbessert, kann man Kraft und Übungstechniken erwerben, die das Work-out verbessern und auch für den Alltag und die allgemeine sportliche Leistung Vorteile bringen. Ein ganz wichtiger Aspekt ist hierbei auch ein größerer Schutz des Rückens vor Verletzungen.

Die folgenden Übungen setzen die Bauchmuskeln auf verschiedene Weise ein. *One-Leg Circle* (Seite 70) legt den Fokus darauf, über die Bauchmuskeln die Beckenbewegung kontrolliert zu steuern, während ein Bein multidirektionale Bewegungen ausführt. Beim darauf abgestimmten *Roll-Up* (Seite 73) sowie dem *Neck Pull* (Seite 76) sind die Bauchmuskeln bewegende Muskeln bei der Wirbelsäulenrotation sowie Haltemuskeln für die gestreckt ausgerichteten Beine auf der Matte. Die nächste Gruppe in sich ähnlicher Übungen setzt die Bauchmuskeln isometrisch ein, um die Wirbelsäulenflexion bei gestreckten, über der Matte gehaltenen (*Hundred*, Seite 78) oder bewegten Beinen (*Single-Leg Stretch*, Seite 82; *Single Straight-Leg Stretch*, Seite 84; *Double-Leg Stretch*, Seite 87) zu trainieren. Bei der *Hundred* und dem *Double-Leg Stretch* ist zusätzlich herausfordernd, dass man beide Beine gleichzeitig vom Körperzentrum weg bewegt, während der Rücken im „C“ gehalten wird. *Crisscross* (Seite 90) baut den *Single-Leg Stretch* aus, indem er zum Wirbelsäulen-„C“ eine Rumpfdrehung kombiniert. Der *Teaser* (Seite 92) ist die anspruchsvollste Übung: Beide Beine werden über dem Boden gehalten, und die Bauchmuskeln heben und senken zur selben Zeit den Oberkörper.

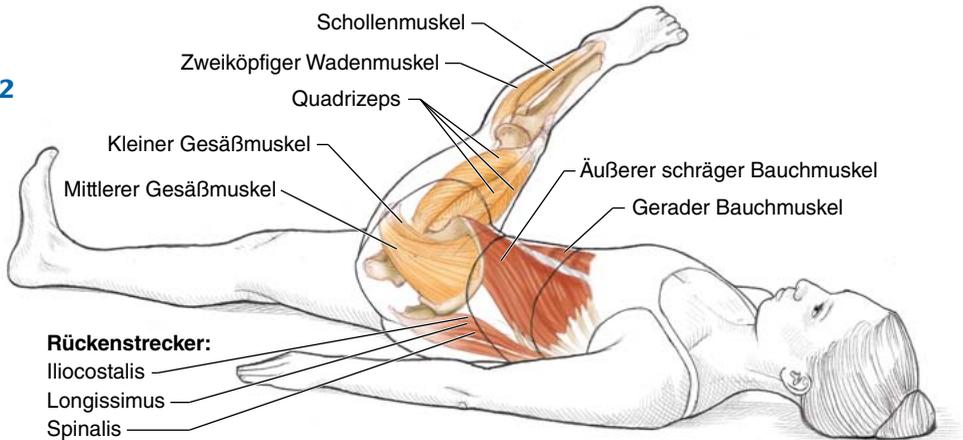
Viele der hier vorgestellten Übungen sind eng verwandt, und es lohnt sich, die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen ihnen festzuhalten, während man die notwendige Bauchmuskelfkraft und die Haltetechnik aufbaut. Dadurch wird es leichter, die erworbenen Fähigkeiten auf verwandte Übungen späterer Kapitel zu übertragen und mit den Informationen aus Kapitel 10 ein individualisiertes, umfassendes Pilates-Programm zu entwickeln.

One-Leg Circle (Kreisen mit einem Bein)



Ausgangsposition

Schritt 2



Schritt 3

Ausführung

1. *Ausgangsposition*: Auf den Rücken legen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten, beide Beine sind auf der Matte ausgestreckt. Das linke Bein senkrecht im 90-Grad-Winkel nach oben zur Decke nehmen, die Zehen sanft strecken (point). Den Fuß auf der Matte anziehen (flex).
2. *Ausatmen*: Das ausgestreckte Bein über die Körpermittellinie nach rechts führen und einen weiten Kreis beschreiben, dabei darf die linke Beckenseite vom Boden abheben (Schritt 2). Jetzt das Bein nach unten führen und wieder über das andere Bein darüberführen. Das Becken liegt erneut flach auf der Matte (Schritt 3).

3. *Einatmen*: Das Bein nach oben zur Ausgangsposition zurückführen. Nach dem gleichen Muster mit dem anderen Bein kreisen. Die Folge 5-mal wiederholen, dabei nach jedem Kreis das Bein wechseln.

Zielmuskeln

Vordere Dreh- und Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel, Querer Bauchmuskel

Hintere Dreh- und Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Rückenstrecker (Iliocostalis, Longissimus, Spinalis), Semispinalis, tiefe hintere Rückenmuskulatur

Nebenumuskeln

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Oberschenkelabduktoren: Mittlerer Gesäßmuskel, Kleiner Gesäßmuskel

Oberschenkeladduktoren: Langer Anzieher, Kurzer Anzieher, Großer Anzieher, Schlanker Muskel

Kniestrecker: Quadripes

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Fußgelenk-Fuß-Dorsalbeuger: Vorderer Schienbeinmuskel, Langer Zehenstrecker

Erläuterungen zur Technik

- In der Ausgangsposition muss das Becken vorne und hinten gleichzeitig nach oben gezogen werden. Die Bauch- und die Rückenstreckmuskeln können so eine Beckenkipfung nach vorne oder hinten eingrenzen, während die Drehmuskeln der Wirbelsäule das Becken führen, wenn es die Kreisbewegung des Beines kontrolliert.
- Die Kniestrecker halten das Bein gerade, die Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger halten den Fuß des kreisenden Beines gestreckt, um eine lange Körperlinie herzustellen. Die Fußgelenk-Fuß-Dorsalbeuger ziehen den unteren Fuß an.
- Die Hüftmuskeln müssen fein abgestimmt arbeiten, damit ein gleichmäßiger Beinkreis entsteht. So führen in Schritt 2 zunächst die Oberschenkeladduktoren das Bein über die Körpermitte; die Hüftstrecker stellen die Kreislinie nach unten her. Dann greifen umgehend die Oberschenkelabduktoren ein und bewahren das Bein davor, zu dicht über die Matte zu sinken. In Schritt 3 sind die Hüftbeuger ausschlaggebend für die obere Hälfte des Kreises, unterstützt von den Oberschenkelabduktoren, die es am Anfang noch zur Seite führen.
- Ohne die gleichmäßige Bewegung zu stören, betont man das Ende jedes Kreises, wenn das Bein wieder senkrecht steht, mit einer kleinen Pause.

(Fortsetzung nächste Seite)

One-Leg Circle (Fortsetzung)

- *Vorstellung:* Das Bein wird wie bei einer Marionette von einem Faden geführt, der von der Decke hängt. Gleichzeitig rollen Becken und Wirbelsäule wie ein Pendel von der Mitte zur Seite und wieder zurück. Die seitliche Pendelbewegung und die Kreisbewegung des Beines sind elegant aufeinander abgestimmt und ergeben einen weichen, fortlaufenden Bewegungsfluss.

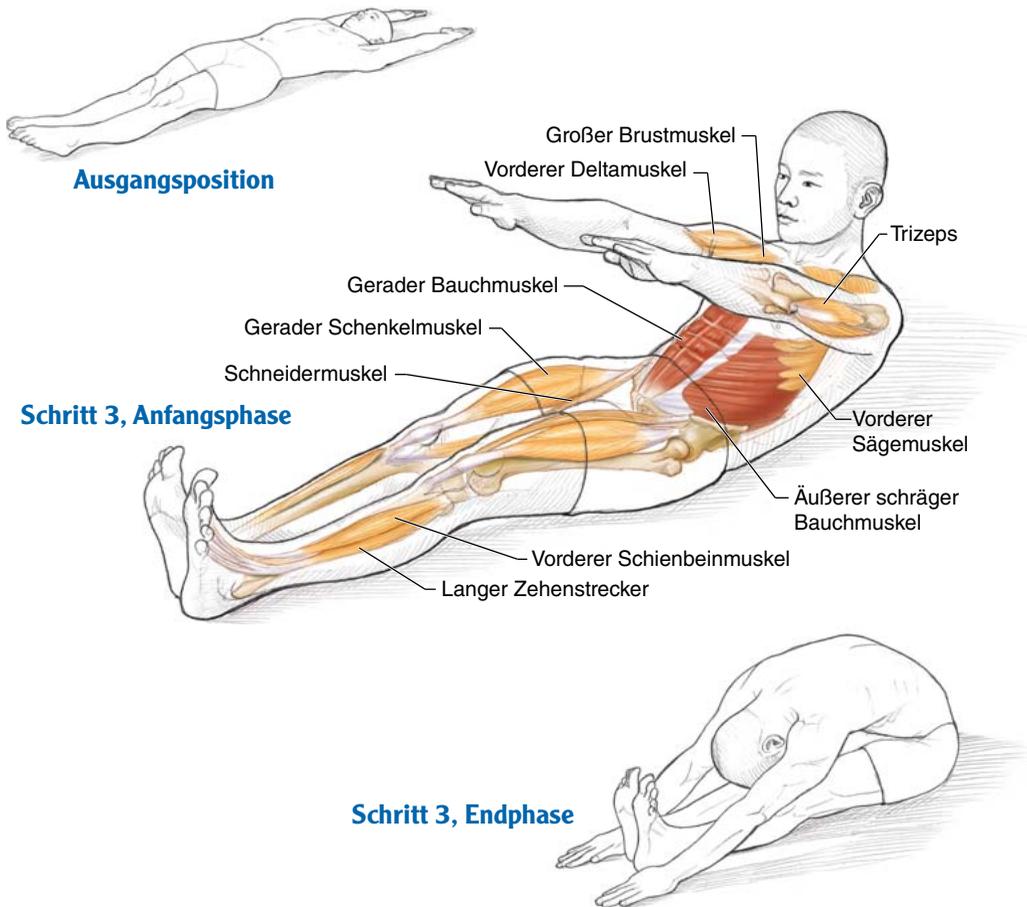
Übungshinweise

Der *One-Leg Circle* beschäftigt zwar viele Oberschenkelmuskeln, bietet jedoch zu wenig Widerstand, um diese wesentlich zu stärken. Der Nutzen der Übung liegt in der Hüftmobilisierung und der dynamischen Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, was Muskelverhärtungen und -verkrampfungen dieser Muskulatur und des unteren Rückens lösen kann. Dazu trainiert die Übung das komplizierte Zusammenspiel von multidirektionaler Beinbewegung und einer kontrollierten Beckenbewegung. Im nach unten geführten Teil des Kreises kippt das Becken beispielsweise gerne nach vorne, und der untere Rücken will sich nach oben durchstrecken. Um dieser Neigung entgegenzuwirken, ist eine feste Kontraktion der Bauchmuskeln erforderlich, wie sie für eine Beckenkipfung nach hinten nötig wäre. In ähnlicher Weise müssen die Drehmuskeln der Wirbelsäule beim Beinkreis über die Körpermitte und nach außen die Beckenrotation zunächst einleiten und dann „im Umkehrschub“ arbeiten, um das Becken daran zu hindern, sich zu stark in die Richtung des kreisenden Beines zu bewegen. Wenn das Bein am Ende der Übung wieder in der Senkrechten steht, fängt man mit einer Kokontraktion von Rückenstreckmuskulatur und Bauchmuskeln eine hintere Beckenkipfung ab.

Varianten

Vor dem Beinwechsel das Bein im Block 5- bis 10-mal in beide Richtungen kreisen, oder die Übung mit seitlich ausgestreckten Armen und nach oben gedrehten Handflächen durchführen („T-Stellung“). Damit schafft man insbesondere bei nach vorne gewölbten Schultern Stabilität. Bei gestrecktem unterem Fuß (Fußgelenk-Fuß-Dorsalflexion) verstärkt man die dynamische Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur im kreisenden Bein. Auch können Becken und Wirbelsäule während der gesamten Übung ruhig gehalten werden, wodurch die Becken-Wirbelsäulen-Stabilisierung gefordert wird. Der Atemrhythmus wird länger, wenn man während eines Kreises nur einatmet, beim nächsten dann ausatmet.

Roll-Up (Aufrollen)



Ausführung

1. *Ausgangsposition:* Auf den Rücken legen. Die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Zehen sind gestreckt. Die Arme werden über den Kopf nach hinten gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.
2. *Einatmen:* Die Bauchwand zur Wirbelsäule ziehen, danach die Arme zur Decke strecken und das Kinn zur Brust ziehen, während Kopf und Schulterblätter vom Boden abheben. Gleichzeitig die Füße anziehen (Fußgelenk-Fuß-Dorsalflexion).
3. *Ausatmen:* Bis über die Sitzposition hinaus weiter Wirbel für Wirbel aufrollen (Schritt 3, Anfangsphase), sodass der Oberkörper über den Beinen liegt und die Finger über die Zehen zeigen. Wer beweglich genug ist, berührt mit den Handflächen die Fußaußenseite oder legt die Hände auf der Matte ab.
4. *Einatmen:* Langsam zurückrollen, bis das Steißbein wieder Kontakt mit der Matte bekommt.
5. *Ausatmen:* Komplett in die Ausgangsposition zurückrollen und die Arme wieder in die Über-Kopf-Position bringen. Die Folge 10-mal wiederholen.

(Fortsetzung nächste Seite)

Roll-Up (Fortsetzung)

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Nebenmuskeln

Vordere Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Rückenstreckmuskulatur: Rückenstrecker

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Fußgelenk-Fuß-Dorsalbeuger: Vorderer Schienbeinmuskel, Langer Zehenstrecker

Schulterbeuger: Vorderer Deltamuskel, Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinteil)

Schulterstrecker: Großer Rückenmuskel, Großer Rundmuskel, Großer Brustmuskel (Brustbein-Rippen-Teil)

Senkmuskulatur des Schulterblatts: Unterer Trapezmuskel, Vorderer Sägemuskel (untere Muskelfasern)

Ellbogenstrecker: Trizeps

Erläuterungen zur Technik

- Die Auf- und Abrollbewegung des Rückens in den Schritten 2 und 3 sowie 4 und 5 sollte weich und Wirbel für Wirbel erfolgen.
- Gegen Ende von Schritt 3 kontrahieren die unteren Bauchmuskeln, während Oberschenkelstrecker and Rückenstreckmuskulatur den Oberkörper weich auf die Matte führen und Hände, Kopf und Fersen sich vom Körperzentrum weg-bewegen. Der Kopf liegt zwischen den Armen, die Fersen sind auf der Matte, die Finger strecken sich zu den Zehen.
- Die Arme zeichnen eine lange Körperlinie. Die Ellbogenstrecker halten dazu die Ellbogen gerade, die Senkmuskulatur des Schulterblatts hält die Schulterblätter unten. Diese Stellung bleibt auch erhalten, wenn die Arme durch die Schulterstrecker in Schritt 2 nach vorne gehen und die Schulterbeuger entgegen der Schwerkraft verhindern, dass sie in Schritt 3 und 4 in Richtung Matte fallen, und wenn die Schulterbeuger die Über-Kopf-Führung der Arme in Schritt 5 veranlassen.
- *Vorstellung:* Der Körper liegt über einen großen Medizinball gebeugt. Die kontrahierten Bauchmuskeln halten den Rücken davon ab, flacher zu werden oder sich nach hinten durchzustrecken, während die Hüftbeuger in Schritt 3 aktiv werden und der Oberkörper sich hoch aufrollt und danach wieder absenkt. Dieses Bild hilft zu veranschaulichen, wie man den unteren Rippenbogen hinunter- und zurückzieht.

Übungshinweise

Roll-Up fordert die Bauchmuskeln und trainiert die Wirbelsäulenbewegung bei gestreckten Beinen. Dadurch wird es schwerer, das Becken nach hinten zu kippen und die untere Wirbelsäule zu beugen, was beim Aufrollen aus der Rückenlage natürlicherweise der Fall sein sollte. Die Abschlussposition mit gestreckten Beinen erhöht die Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des unteren Rückens.

Abwandlungen

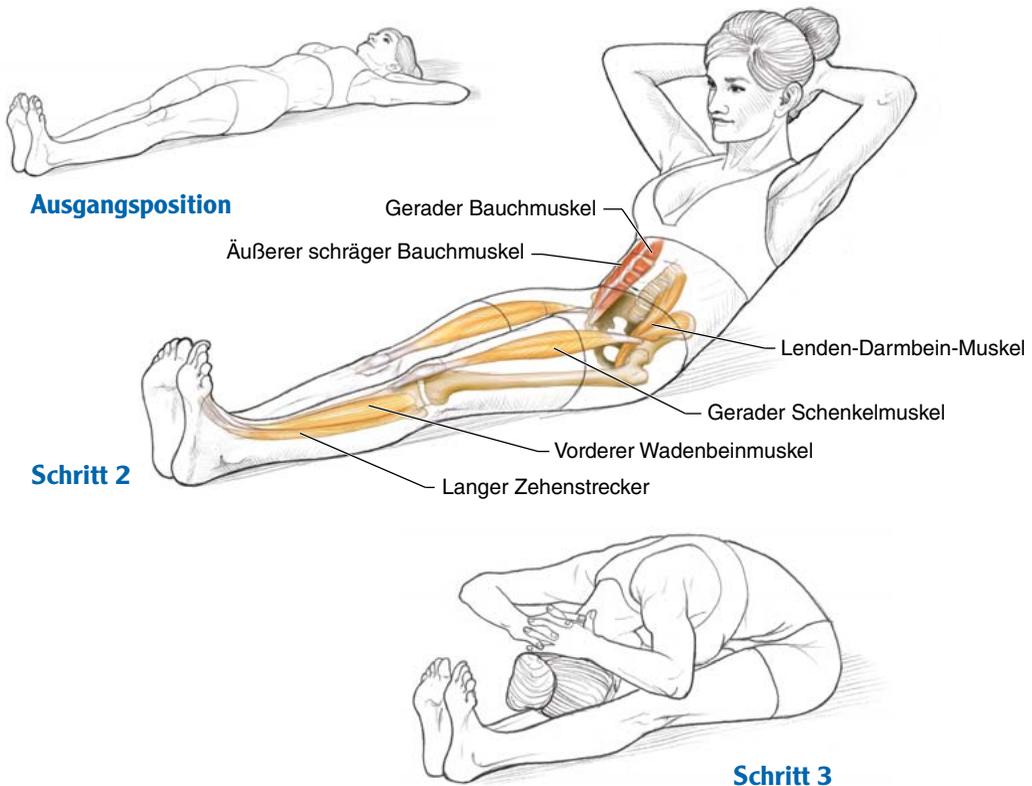
Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken erleichtern es, in die Sitzposition zu kommen (pro Stück maximal 1,5 Kilogramm). Alternativ beugt man die Knie leicht an und unterstützt den schwierigen Teil der Aufwärtsbewegung mit auf den Hüften platzierten Händen.

Variante

Die Übung lässt sich auch mit leicht gestreckten Füßen ausführen, wobei die Fußsohlen zueinander zeigen. Der Oberkörper stoppt dann, wie in der Illustration dargestellt, bereits über den Hüften.



Neck Pull (Aufrollen mit gebeugter Halswirbelsäule)



Ausführung

1. *Ausgangsposition:* Auf den Rücken legen. Die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Füße sind flex (Fußgelenk-Fuß-Dorsalflexion). Die Ellbogen sind gebeugt und werden seitlich neben dem Kopf gehalten, die Finger sind hinter dem Kopf verschränkt.
2. *Einatmen:* Die Bauchdecke nach innen gegen die Wirbelsäule ziehen. Das Kinn zur Brust ziehen und den Kopf mit dem Oberkörper von der Matte abheben (Schritt 2).
3. *Ausatmen:* Weiter über die Sitzposition aufrollen, bis der Oberkörper im „C“ über den Beinen liegt (Schritt 3)
4. *Einatmen:* In die „C“-Form zurückrollen.
5. *Ausatmen:* Zurück in die Ausgangsposition rollen. Die Folge 10-mal wiederholen.

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Nebenmuskeln

Vordere Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Rückenstreckmuskulatur: Rückenstrecker

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Fußgelenk-Fuß-Dorsalbeuger: Vorderer Schienbeinmuskel, Langer Zehenstrecker

Erläuterungen zur Technik

- Die Bauchmuskeln rollen den Rücken weich und Wirbel für Wirbel auf und ab.
- Wenn die Hüftbeuger in Schritt 3 aktiver werden, müssen die Bauchmuskeln die Vorderseite des unteren Brustkorbs hinunter- und zurückziehen, damit die Wirbelsäule beim Abrollen nicht flach wird oder sich durchstreckt, sondern so rund wie möglich ist.
- Bei der Oberkörperstreckung gegen Ende von Schritt 3 kontrahiert der Hüftstrecker exzentrisch, um die Bewegung so weich und kontrolliert wie möglich zu machen. Danach wirken dieselben Muskeln konzentrisch und heben den Rumpf zu Beginn von Schritt 4 wieder.
- Die Bauchmuskeln erhöhen die Spannung, um das „C“ der Wirbelsäule so lang wie möglich zu erhalten; in Schritt 5 kontrollieren sie das Ablegen des Rumpfs.
- Während der gesamten Bewegung sind die Ellbogen so gut es geht zur Seite ausgestreckt. Sie sollten nicht zur Unterstützung des Aufrollens nach vorne geklappt werden; auch darf trotz des englischen Namens der Übung (Halsziehen) nicht am Kopf gezogen werden.
- *Vorstellung:* Der Rumpf rollt sich nach oben und vorne wie eine Welle, die sich aufbaut, überschlägt und wieder anfängt zu brechen. In Schritt 4 erhebt er sich wie von einer Wasserfontäne geschoben; beim Ablegen in Schritt 5 zieht die Ebbe den Oberkörper zurück ins Meer.

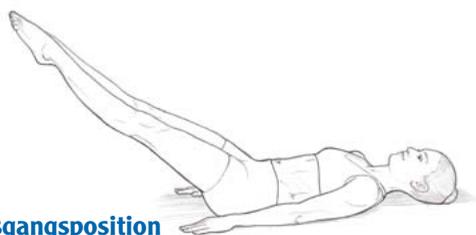
Übungshinweise

Der *Neck Pull* bietet ähnliche Vorteile wie die Übung *Roll-Up* (Seite 73), stärkt jedoch die Bauchmuskeln mehr, da durch die Armhaltung hinter dem Kopf der effektiv zu überwindende Widerstand wächst. Die Feinartikulation des unteren Rückens derart zu verbessern ist wichtig, da dieser Bereich oft verhärtet, schlecht steuerbar und verletzungsanfällig ist. Die Armposition bewirkt eine stärkere dynamische Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und Rückenstreckmuskulatur am Ende von Schritt 3.

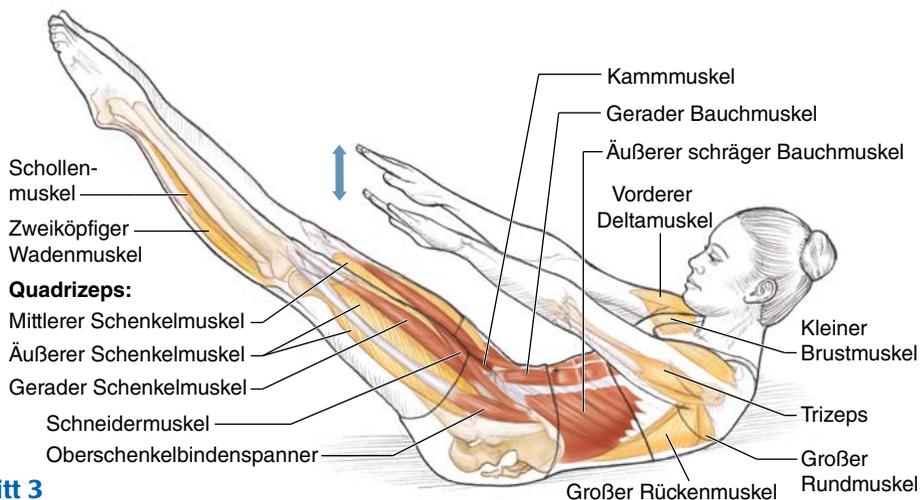
Varianten

Der Anfang der Übung wird wie beschrieben ausgeführt. Anstatt jedoch aus dem „C“ zurückzurollen, wenn der Oberkörper über den Beinen liegt, rollt man erst in eine gerade Wirbelsäulenposition und setzt sich aufrecht. Dann lehnt man sich in der aufrechten Haltung zurück, bevor man den Rumpf wieder rund macht und in die Ausgangsposition zurückrollt. Der *Neck Pull* lässt sich auch mit leicht gestreckten oder angezogenen Füßen und mit hüftbreiter Beinstellung ausführen.

Hundred (Die Hundert)



Ausgangsposition



Schritt 3

Ausführung

1. **Ausgangsposition:** Auf den Rücken legen. Die Beine strecken und auf 60 Grad oder höher über den Boden bringen, sodass das Becken stabil ist. Die Füße sind leicht point. Die Arme neben dem Körper ablegen, die Handflächen zeigen nach unten.
2. **Ausatmen:** Die Bauchdecke nach innen ziehen, den oberen Teil des Rumpfes wie beim *Chest Lift* (Seite 54) nach oben führen. Die Arme nach vorne und rund 15 bis 20 cm über die Hüften nehmen, die Handflächen weisen nach unten.
3. **Einatmen:** Bis 5 zählen und die Arme dabei in einer kleinen Pumpbewegung bei jeder Zahl nach oben beziehungsweise unten führen. Dabei aktiv atmen, wie in Kapitel 1 (Seite 7) beschrieben (Schritt 3).
4. **Ausatmen:** Wieder bis 5 zählen und die Arme mit aktiver Atmung auf und ab bewegen. Die ganze Folge 10-mal oder 100 Pumpbewegungen lang wiederholen, solange die Übung in guter Form gelingt. Den Rumpf ablegen und die Arme in die Ausgangsposition zurückführen.

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel, Schneidermuskel, Oberschenkelbindenspanner, Kammmuskel

Nebemuskeln

Vorderer Haltemuskel der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Oberschenkeladduktoren: Langer Anzieher, Kurzer Anzieher, Großer Anzieher, Schlanker Muskel

Kniestrecker: Quadrizeps

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Schulterstrecker: Großer Brustmuskel (Brustbein-Rippen-Teil), Großer Rückenmuskel, Großer Rundmuskel

Schulterbeuger: Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinteil), Vorderer Deltamuskel

Ellbogenstrecker: Trizeps

Erläuterungen zur Technik

- Die Bauchwand zu Beginn des Ausatmens in Schritt 2 zur Wirbelsäule ziehen, um den Queren Bauchmuskel zu aktivieren, bevor die anderen Bauchmuskeln die Wirbelsäule beugen. Zu Beginn der Bewegung heben die Schulterbeuger die Arme.
- Um die Endposition von Schritt 2 einzurichten, müssen die Bauchmuskeln aktiv kontrahieren, sodass der untere Rücken auf der Matte bleibt und das Becken stabil liegt. Die Hüftbeuger halten die Beine oben, die Kniestrecker halten sie gestreckt, und die Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger sorgen für die Fußstreckung. Die Innenseiten der Oberschenkel werden sanft gegeneinandergedrückt, um die Oberschenkeladduktoren zu aktivieren. Die Beine bilden eine lange, gestreckte, pfeilähnliche Linie.
- Während des Armpumpens in den Schritten 3 und 4 bleibt der Rumpf statisch im „C“.
- Die Ellbogenstrecker halten die Ellbogen gestreckt, die Fingerspitzen zeigen geradeaus.
- Die Pumpbewegung soll isoliert aus den Schultergelenken heraus erfolgen. Dazu setzt man die Muskeln unter den Achseln ein, um den Großen Rückenmuskel und den Großen Brustmuskel zu aktivieren, während Schulterstrecker und -beuger die schnelle Pumpbewegung durchführen.
- *Vorstellung:* Die Arme sind gegen ein Trampolin gepresst und federn von diesem einige Zentimeter ab.

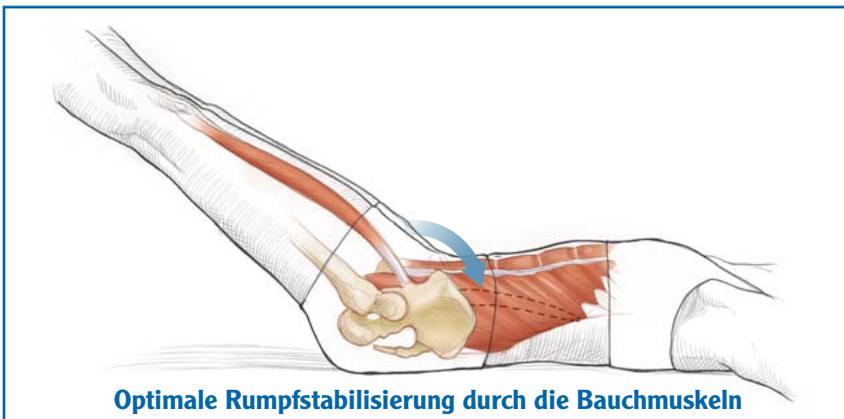
(Fortsetzung nächste Seite)

Hundred (Fortsetzung)

Übungshinweise

Die *Hundred* ist eine der typischsten Pilates-Bauchübungen. Sie stellt höchste Anforderungen an die Rumpfstabilisierung, da die Wirbelsäule konstant gebeugt bleiben muss, während die Beine mit gestreckten Knien über der Matte verharren und die Arme sich wiederholt und schnell auf und ab bewegen. Die *Hundred* ist daher gut für alle, die ausreichend Kraft und Trainingstechnik haben, aber nicht zu empfehlen und möglicherweise verletzungsgefährdend für Ungeübte. Die wenigsten können die Übung mit knapp über dem Boden gehaltenen Beinen ausführen. Man beginnt mit einer der Varianten und arbeitet sich zu fortgeschritteneren Beinhaltungen vor.

Bei der *Hundred* kontrahieren die Hüftbeuger, um die Beine entgegen der Schwerkraft zu halten. Wie beim *Leg Lift Supine* (Seite 56) kommt es durch die Verankerung dieser Muskeln (insbesondere Lenden-Darmbein-Muskel und Gerader Schenkelmuskel) an der Wirbelsäule und Beckenvorderseite tendenziell zur Krümmung der unteren Wirbelsäule und zum Kippen des Beckens nach vorne, wenn die Bauchmuskeln nicht gleichzeitig ausreichend stabilisieren (siehe Illustrationen). Bei der *Hundred* produzieren die Beine wegen ihrer gestreckten Haltung über der Matte ein größeres Drehmoment. Die Hüftbeuger müssen viel stärker arbeiten, um sie in ihrer Position zu belassen, und die Bauchmuskeln sind stark gefordert, den Rumpf zu stabilisieren



und den unteren Rücken vor Überstreckung zu schützen. Je flacher die Beine über dem Boden sind, umso mehr Muskelkraft muss aufgebracht werden, um deren Gewicht aufzufangen.

Abwandlungen

Die Beine können so senkrecht wie nötig gehalten werden, damit das Becken und der untere Rücken stabil bleiben. Sie werden je nach Trainingsfortschritt flacher gestellt. Bei Verhärtungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur die Beine nur so weit strecken, bis die Spannung spürbar wird. Alternativ lässt sich die Übung auch zunächst mit den Knien in Tabletop-Position oder mit gebeugten Knien und auf der Matte aufgestellten Füßen beginnen.

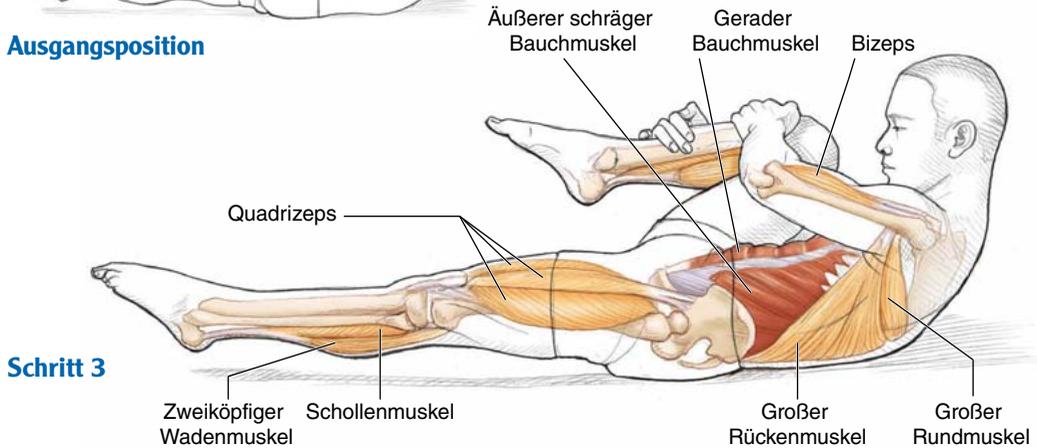
Variante

Eine Abwandlung des Atemrhythmus ist es, nach dem Einatmen in Schritt 3 eine Pause zu machen und das Armpumpen mit dem Ausatmen zu beginnen. Es fällt dann eventuell leichter, die Bauchwand noch weiter nach innen zu ziehen, um das Becken während der Zählzeit bis 5 stabil zu halten. Gelingt dies, so versucht man, die Stabilität während der nächsten Zählzeit beim Einatmen und während des Restes der 10 Folgen zu halten.

Single-Leg Stretch (Strecken eines Beines)



Ausgangsposition



Schritt 3

Ausführung

1. **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend die *Chest Lift*-Position (Seite 54) einnehmen und das linke Knie zur Brust ziehen. Die linke Hand hält das Schienbein kurz über dem Fußgelenk, die rechte Hand umfasst das Knie. Das gestreckte Bein anheben, aber nur so hoch, dass der untere Rücken noch auf der Matte liegen bleibt. Beide Füße sind leicht point.
2. **Einatmen:** Das gestreckte rechte Bein heranziehen, das andere Bein ausstrecken.
3. **Ausatmen.** Den Beinwechsel komplett vollziehen: Beim Ausatmen das linke Bein durchstrecken und den Handwechsel zum rechten Knie vollführen (Schritt 3). Die rechte Hand umfasst am gebeugten Bein das Fußgelenk, die andere hält das angezogene Knie. Die Folge 5-mal wiederholen, mit 10 Wechseln. Jeden Wechsel mit Ausatmen abschließen.

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Nebemuskeln

Vordere Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Kniestrecker: Quadrizeps

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Schulterbeuger: Vorderer Deltamuskel, Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinteil)

Schulterstrecker: Großer Rückenmuskel, Großer Rundmuskel, Großer Brustmuskel (Brustbein-Rippen-Teil)

Ellbogenbeuger: Bizeps, Armheber

Ellbogenstrecker: Trizeps

Erläuterungen zur Technik

- In Schritt 1 muss die Bauchwand fest zur Wirbelsäule gezogen werden. Unterer Rücken und Steißbein müssen beim Einsatz der Hüftbeuger und -strecker für den Beinwechsel in den Schritten 2 und 3 zuverlässig auf der Matte bleiben. Auch die Position der Vorderen oberen Darmbeinstachel sollte sich nicht verändern.
- Damit der obere Rumpf beim Beinwechsel nicht absinkt, hält man ihn durch starke Kontraktion der Bauchmuskeln ständig auf der vorgeschriebenen Höhe.
- Unter Beibehaltung des stabilen Rumpfes streckt man ein Bein nach vorne aus. Kniestrecker und Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger strecken das Knie und den Fuß, um die gewünschte lange Muskellinie des Beines zu schaffen.
- Die Schulterblätter bleiben in Neutralstellung und werden nicht zu den Ohren hochgezogen. Gleichzeitig halten die Schulterbeuger die Arme beim Wechsel zum jeweils anderen Bein auf derselben Höhe. Der Ellbogenstrecker streckt das Bein am Fußgelenk, der Ellbogenbeuger initiiert die Beugung des anderen Arms zum gegenüberliegenden Knie. Beide Ellbogenbeuger tragen dazu bei, das abgewinkelte Knie zur Brust zu ziehen. Die Hände drücken den Unterschenkel nach unten, ohne dass sich das Knie bewegt. So kommen auch die Ellbogen nach unten, und der Schulterstrecker unterstützt die Position des Rumpfes über der Matte.
- *Vorstellung:* Die Arme bewegen sich präzise wie Kolben, während der Motor des Körpers, das Powerhouse, komplett unbewegt bleibt.

Übungshinweise

Der *Single-Leg Stretch* ist eine wertvolle Stabilisierungsübung mit Betonung der Bauchmuskeln. Sie halten den Rumpf oben, sichern den Kontakt des unteren Rückens zur Matte und ziehen die Bauchwand nach innen. Damit gewährleisten sie die Stabilisierung von Becken und Wirbelsäule, die durch die kräftigen Beinbewegungen leicht gestört werden kann.

Variante

Die Hüfte des gebeugten Beines wird nur leicht hinter die Senkrechte gezogen. Beide Hände liegen auf dem Knie, der Unterschenkel ist parallel zur Matte. Die Variante betont mehr die Rumpfbeugung und fordert so die Bauchmuskeln noch stärker.

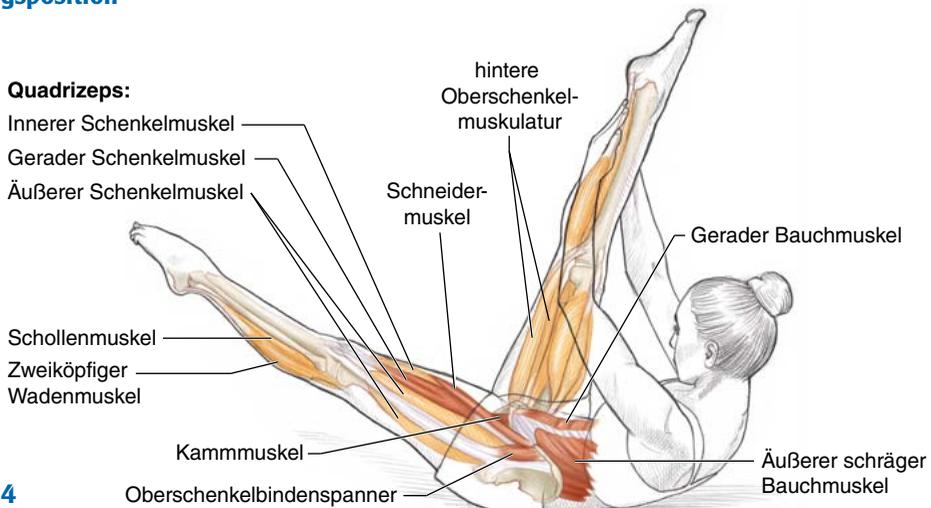


Variante des Single-Leg Stretch

Single Straight-Leg Stretch, Hamstring Pull (Strecken eines geraden Beines)



Ausgangsposition



Schritt 4

Ausführung

1. **Ausgangsposition:** In die *Chest Lift*-Position (Seite 54) auf den Rücken legen und Kopf und Schulterblätter von der Matte abheben. Ein Bein ist vor der Stirn nach oben gestreckt und wird mit beiden Händen am Fußgelenk umfasst. Das andere Bein wird über der Matte gestreckt gehalten, sodass der untere Rücken noch Kontakt zur Matte hat. Beide Knie sind gestreckt, beide Füße leicht point.
2. **Ausatmen:** Die Bauchdecke noch etwas mehr nach innen ziehen, während das obere Bein auf zwei Mal mit jeweils hörbar rhythmischem Ausatmen noch weiter an die Stirn gezogen wird.
3. **Einatmen:** Bei gestreckten Beinen die Beinstellung wechseln und die Hände um das Fußgelenk des neuen Beines legen.

4. *Ausatmen*: Auf die gleiche Weise mit zwei hörbaren Puls- und Atembewegungen dieses Bein zur Stirn ziehen (Schritt 4). Die Folge mit jedem Bein 5-mal für 10 Wechsel wiederholen. Beim Beinwechsel einatmen, mit zwei Pulsbewegungen und jeweils hörbarem Ausatmen das Bein noch näher heranziehen. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren.

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel, Schneidermuskel, Oberschenkelbindenspanner, Kammmuskel

Nebenumuskeln

Vordere Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Kniestrecker: Quadrizeps

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Schulterbeuger: Vorderer Deltamuskel, Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinteil)

Erläuterungen zur Technik

- In Schritt 1 wird die Bauchwand fest gegen die Wirbelsäule gezogen, die Bauchmuskeln kontrahieren stark isometrisch, um den Rumpf zu heben und das Becken zu stabilisieren. Gleichzeitig bleibt der untere Rücken während der gesamten Übung und insbesondere beim Beinwechsel fest auf der Matte.
- Ohne die Rumpfstabilität aufzugeben, werden beide Beine gestreckt. Die Kniestrecker und die Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger sorgen für gestreckte Beine und Füße und schaffen die gewünschte lange Muskellinie.
- Beim Heben des unteren Beines mit den Hüftbeugern und Absenken des oberen Beines mit den Hüftstreckern am Anfang von Schritt 3 bleibt die lange Körperlinie bestehen. Sobald das obere Bein die Senkrechte passiert, kontrollieren die Hüftbeuger das Absenken entgegen der Schwerkraft.
- In Schritt 4 bleibt dieses Bein (jetzt unten) auf einer konstanten Höhe, während das obere Bein vorsichtig zur Stirn gebracht wird. Dies dehnt die hintere Oberschenkelmuskulatur dynamisch. Die Schulterbeuger helfen mit, das obere Bein zum Körper zu ziehen. Die Ellbogen sind nach außen gerichtet.
- Die Schulterblätter bleiben neutral und rutschen weder nach vorne noch nach oben.
- *Vorstellung*: Der Beinwechsel ist flott und exakt wie das Öffnen und Schließen einer Schere. Die Bewegung erfolgt isoliert aus den Hüften.

(Fortsetzung nächste Seite)

Single Straight-Leg Stretch, Hamstring Pull (Fortsetzung)

Übungshinweise

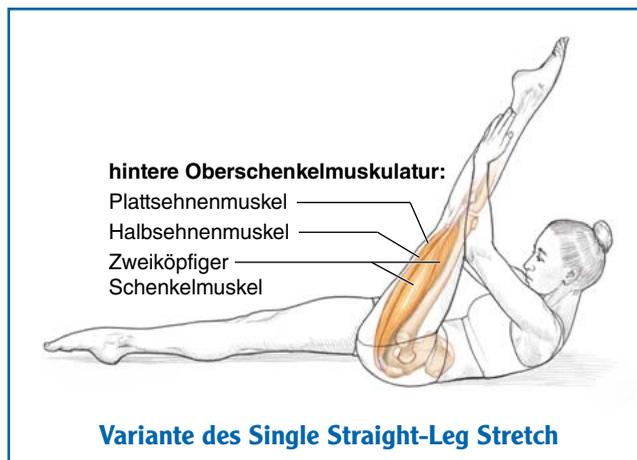
Der Name verrät, dass der *Single Straight-Leg Stretch* nah mit dem *Single-Leg Stretch* (Seite 82) verwandt ist. Er unterscheidet sich nur durch zwei gestreckte Beine. Dies ermöglicht beim Anziehen des Beines an den Körper zusätzlich die dynamische Streckung der hinteren Oberschenkelmuskulatur, die oft verhärtet ist. Beim Absenken sind die Bauchmuskeln stärker gefordert, um das Becken und den unteren Rücken zu stabilisieren.

Abwandlungen

Bei verhärteter hinterer Oberschenkelmuskulatur legt man die Hände eher an den Oberschenkel oder beugt das obere Knie leicht an, wenn es zur Stirn geführt wird.

Variante

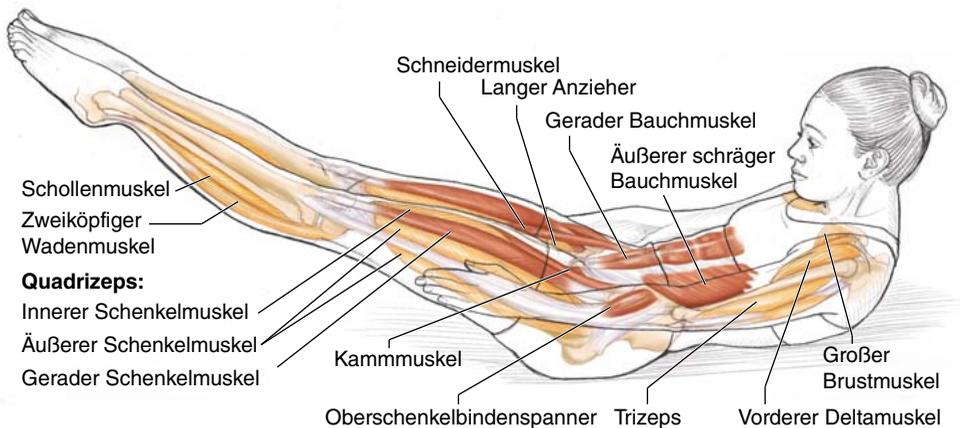
Das untere Bein bleibt während der Übung auf der Matte liegen (siehe Illustration). Dies kann die Beckenkipfung nach hinten begrenzen und verstärkt die Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur des oberen Beines.



Double-Leg Stretch (Strecken von zwei Beinen)



Ausgangsposition



Schritt 2

Ausführung

1. **Ausgangsposition:** In *Chest Lift*-Position (Seite 54) auf den Rücken legen und Kopf und Schulterblätter von der Matte abheben. Die Knie sind gebeugt und auf die Brust gezogen, die Hände umfassen die Schienbeine.
2. **Einatmen:** Die Arme an den Beinen entlang nach vorne führen und gleichzeitig die Beine so hoch nach vorne ausstrecken, dass der untere Rücken noch auf der Matte liegen bleibt (Schritt 2).
3. **Ausatmen:** Die Beine zurück zur Brust führen. Die Hände wieder auf die Schienbeine legen. Die Folge 10-mal wiederholen.

(Fortsetzung nächste Seite)

Double-Leg Stretch (Fortsetzung)

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel, Schneidermuskel, Oberschenkelbindenspanner, Kammmuskel

Nebenmuskeln

Vordere Haltemuskulatur der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Oberschenkeladduktoren: Langer Anzieher, Kurzer Anzieher, Großer Anzieher, Schlanker Muskel

Kniestrecker: Quadrizeps

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Kniebeuger: hintere Oberschenkelmuskulatur

Schulterbeuger: Vorderer Deltamuskel, Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinteil)

Ellbogenbeuger: Bizeps, Armheber

Ellbogenstrecker: Trizeps

Erläuterungen zur Technik

- In Schritt 1 bringt man die unteren Ansätze der Bauchmuskeln am Becken zu den oberen Ansätzen am Brustkorb und zieht die Bauchwand ein, um ein leichtes „C“ zu formen. Während der Übung bleibt der untere Rücken komplett auf der Matte liegen.
- Der Rumpf bleibt ruhig in der „C“-Stellung, beide Beine werden nach vorne ausgestreckt. Die Hüftstrecker beginnen damit, die Hüften von der Brust wegzuschieben. Dann haben die Hüftbeuger die Aufgabe, das Gewicht der Beine aufzufangen und sie gegen die Schwerkraft über dem Boden zu halten. Durch sanftes Zusammenpressen der Beine mit den Oberschenkeladduktoren kann man die gewünschte lange Körperlinie erzielen, während die Kniestrecker die Beine und die Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger die Füße nach vorne ausstrecken. Danach ziehen Hüft- und Kniebeuger die Beine in Schritt 3 wieder zurück.
- Wenn die Ellbogenstrecker in Schritt 2 die Ellbogen gerade stellen, strecken sich die Arme nach vorne zu den Füßen. Die Ellbogenbeuger sind in Schritt 3 aktiv. Während der ganzen Übung halten die Schulterbeuger die Arme gegen die Schwerkraft über der Matte.
- *Vorstellung:* „Dynamisches Auswerfen und Einholen“ ist der Tenor der Bewegung. Die Gliedmaßen sind wie Sprungfedern, die beim Auswerfen nach vorne schnellen und sich beim Einholen wieder zusammenziehen.

Übungshinweise

Der *Double-Leg Stretch* liegt im Schwierigkeitsgrad ein großes Stück über dem *Single-Leg Stretch* (Seite 82). Beim Ausstrecken sind beide Beine weit von der Bewegungsachse entfernt, sodass man Bauchkraft und Technik benötigt, um die Rumpfstabilität aufrechtzuerhalten. Die Übung stellt, ähnlich wie die *Hundred* (Seite 78), eine Herausforderung für Fortgeschrittene dar, wenngleich sie für viele Personen weniger gut geeignet ist. In diesem Fall sollte auf die Abwandlungen der Übung zurückgegriffen werden.

Abwandlungen

Die Beine so hoch wie nötig in die Senkrechte nehmen, um das Becken stabil zu halten und den unteren Rücken nicht durchzustrecken. Bei verhärteter hinterer Oberschenkelmuskulatur die Beine leicht anwinkeln.

Varianten

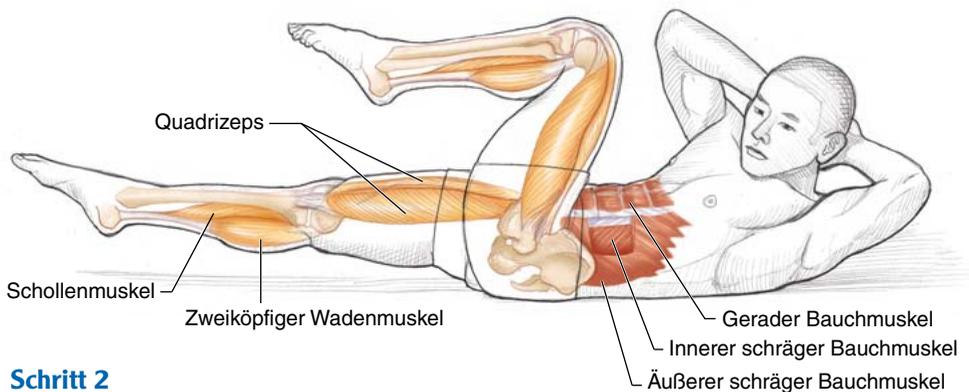
Die Bauchmuskeln werden noch stärker gefordert, wenn man die Arme über Kopf ausstreckt (siehe Illustration) und sie beim Einholen der Beine in einer Kreisbewegung nach vorne in die Ausgangsposition zurückführt. Ebenso wirkungsvoll: die Oberschenkel fast waagrecht zum Boden halten und den Rumpf noch höher aufrollen, wie bei der Variante des *Single-Leg Stretch* (Seite 83).



Crisscross (Über-Kreuz-Drehung)



Ausgangsposition



Schritt 2

Ausführung

1. *Ausgangsposition:* In *Chest Lift*-Position (Seite 54) auf den Rücken legen, Kopf und Schulterblätter von der Matte abheben. Die Beine werden tabletop gehalten, die Knie befinden sich etwas näher bei der Brust. Die Zehen sind leicht point. Die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt.
2. *Ausatmen:* Das rechte Bein ausstrecken und dabei gleichzeitig den Rumpf zum linken, angezogenen Knie drehen (Schritt 2).
3. *Einatmen:* Damit beginnen, das gebeugte Bein auszustrecken und das gestreckte Bein anzuziehen. Den Rumpf dabei zurück zur Mitte drehen.
4. *Ausatmen:* Den Beinwechsel vollenden, dabei den Rumpf zur anderen Seite drehen. Das linke Bein ist nun durchgestreckt und das andere Bein zur Brust gezogen. Die Folge 5-mal mit jedem Bein wiederholen, für insgesamt 10 Wechsel. Beim Beinwechsel und der Rumpfrotation hörbar rhythmisch ausatmen.

Zielmuskeln

Rückenbeuger and Drehmuskeln: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel, Querer Bauchmuskel

Nebenmuskeln

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel

Hüftstrecker: Großer Gesäßmuskel, hintere Oberschenkelmuskulatur

Kniestrecker: Quadrizeps

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Erläuterungen zur Technik

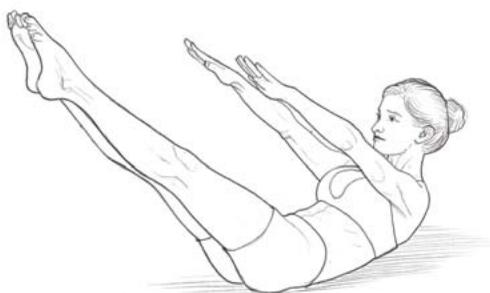
- Wie beim *Single-Leg Stretch* (Seite 82) muss die Bauchdecke in Schritt 1 fest gegen die Wirbelsäule gezogen werden. Unterer Rücken und Steißbein bleiben während der ganzen Übung auf dem Boden.
- Bei der Rumpfdrehung hält man mit den schrägen Bauchmuskeln und, wenn möglich, auch mit dem Queren Bauchmuskel die gegenüberliegende Seite des Beckens zurück, sodass das Becken der Bewegungsrichtung nicht folgen kann, sondern ruhig auf der Matte liegen bleibt.
- Die Bauchmuskeln halten die Wirbelsäule im „C“, sodass der obere Rumpf bei der Drehung über dem Boden gehalten wird.
- Ohne die Rumpfstabilität aufzugeben, wird ein Bein dynamisch nach vorn gestreckt. Dabei führen die Hüftbeuger anfangs die Hüfte von der Brust weg. Optimalerweise arbeiten auch Kniestrecker und Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger bei der Streckung von Bein und Fuß und erzielen so die gewünschte lange Beinlinie.
- Die Schulterblätter bleiben neutral und bewegen sich nicht in Richtung Ohren.
- *Vorstellung:* Eine Schnur zieht das Bein am Zeh nach vorne und koordiniert damit die Hüftbeuger. Diese Muskeln verhindern, dass das Bein am Ende der „Auswurf“-Bewegung zu weit nach unten sinkt, und bringen es während des Wechsels in Schritt 3 hinauf zur Brust.

Übungshinweise

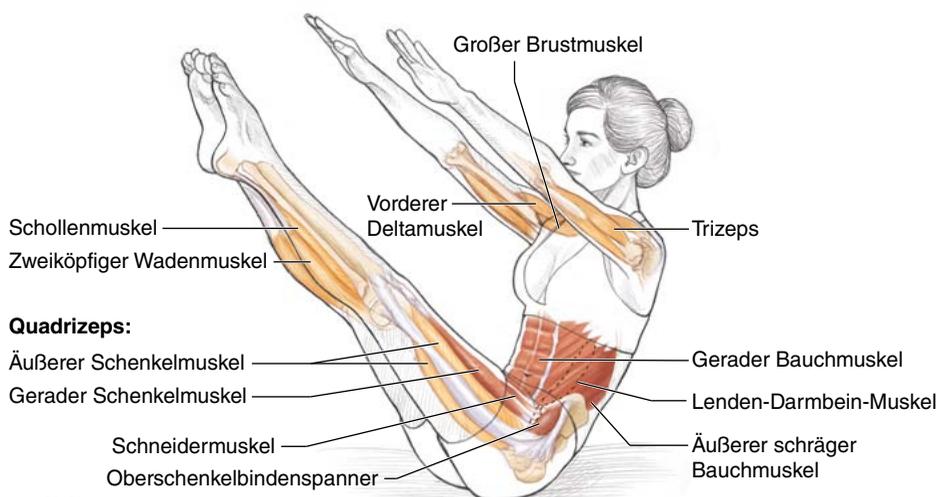
Crisscross ist mit dem *Single-Leg Stretch* (Seite 82) verwandt, bietet aber durch die hinter dem Kopf verschränkten Arme ein intensiveres Bauchmuskeltraining. Dabei ist es für die schräge Bauchmuskulatur und für den Queren Bauchmuskel schwieriger, auf den verschiedenen Ebenen die Rumpfstabilität herzustellen. Diese Muskeln sind bei allen Bewegungen der Gliedmaßen oder bei Aktivitäten wie Heben, Laufen oder Springen die Haupthaltemuskeln zur Wirbelsäulenstabilisierung.

Die Ansprache der schrägen Bauchmuskeln und des Queren Bauchmuskels verlangt eine fein abgestimmte Technik. Wie beim *Chest Lift With Rotation* (Seite 64), unterstützt man die Muskeln, wenn man das Wirbelsäulen-„C“ hält, während man die eine Seite des Rippenbogens zur gegenüberliegenden Hüfte führt. Auch ist es wichtig, den Brustkorb immer um die Körpermittelachse zu drehen und nicht darüber hinaus. So vermeidet man den häufigen Fehler, eine Seitbeugung der Wirbelsäule in Richtung Becken auszuführen.

Teaser (Die harte Nuss)



Ausgangsposition



Schritt 2

Ausführung

1. **Ausgangsposition:** Auf den Rücken legen. Kopf und Schulterblätter sind von der Matte abgehoben, die Bauchdecke ist gegen die Wirbelsäule gezogen. Die Beine werden bei stabilem Rumpf nebeneinander ungefähr im 60-Grad-Winkel über der Matte gehalten. Die Knie sind gestreckt, die Füße point. Die Arme parallel zu den Beinen nach vorne-oben strecken.
2. **Einatmen:** Den oberen Rumpf nach vorne und oben rollen, sodass der Körper auf dem Gesäß balanciert (Schritt 2). Die Arme werden weiterhin parallel zu den Beinen gehalten.
3. **Ausatmen:** Den Rumpf zurück in die Ausgangsposition rollen. Die Folge 5-mal wiederholen.

Zielmuskeln

Rückenbeuger: Gerader Bauchmuskel, Äußerer schräger Bauchmuskel, Innerer schräger Bauchmuskel

Hüftbeuger: Lenden-Darmbein-Muskel, Gerader Schenkelmuskel, Schneidermuskel, Oberschenkelbindenspanner, Kammmuskel

Nebenumuskeln

Vorderer Haltemuskel der Wirbelsäule: Querer Bauchmuskel

Oberschenkeladduktoren: Langer Anzieher, Kurzer Anzieher, Großer Anzieher, Schlanker Muskel

Kniestrecker: Quadrizeps

Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger: Zweiköpfiger Wadenmuskel, Schollenmuskel

Schulterbeuger: Vorderer Deltamuskel, Großer Brustmuskel (Schlüsselbeinteil)

Ellbogenstrecker: Trizeps

Erläuterungen zur Technik

- Die Bauchdecke muss äußerst stark eingezogen werden. Nur so können eine Überstreckung der Lendenwirbelsäule und die Beckenkipfung nach hinten verhindert werden, wenn Hüftbeuger und insbesondere der Lenden-Darmbein-Muskel massiv kontrahieren, um die Beine in der Luft zu halten. Dies wird noch verstärkt, wenn diese Muskeln gleichzeitig die Rumpfaufrichtung und -absenkung in den Schritten 2 und 3 unterstützen.
- Die Beinposition bleibt während der gesamten Übung unverändert. Die Oberschenkeladduktoren bringen die Beine beim Ausstrecken zueinander, die Kniestrecker und die Fußgelenk-Fuß-Plantarbeuger strecken Knie und Zehen.
- In den Schritten 2 und 3 sorgen die Bauchmuskeln für eine weiche Auf- und Abrollbewegung des Rückens – sie soll Wirbel für Wirbel von oben nach unten und zurück geschehen. Wenn dafür die Hüftbeuger zu stark eingesetzt werden, erfolgt die Bewegung über das Hüftgelenk, was zu vermeiden ist.
- Die Ellbogenstrecker halten die Arme lang und gerade. Gleichzeitig sorgt die Senkmuskulatur der Schulterblätter dafür, dass sich diese bei der korrekten Armausrichtung vor dem Körper nicht in Richtung Ohren bewegen.
- Die Arme bewegen sich parallel zu den Beinen.
- *Vorstellung:* Jemand hält leicht die Zehen fest, sodass die Beine beim Auf- und Abrollen des Rumpfes nicht bewegt werden können.

(Fortsetzung nächste Seite)

Teaser (Fortsetzung)

Übungshinweise

Der *Teaser* ist eines der Flaggschiffe unter den Pilates-Übungen. Er stärkt sowohl die Kraft und Ausdauer der Bauchmuskeln und der Hüftbeuger, stellt aber auch hohe Ansprüche an die Feinmotorik der Wirbelsäule und die Balance – eine Kombination aus *Roll-Up* (Seite 73) bezüglich der Wirbelsäulenartikulation und der *Hundred* (Seite 78) sowie dem *Double-Leg Stretch* (Seite 87) bezüglich der Beinhaltung über der Matte. *Rocker With Open Legs* (Seite 108) ist auch eine gute Übung für die Balance. Wenn der Rumpf für die momentan vorhandene Oberschenkelflexibilität zu hoch gehoben wird, fällt der Körper leicht nach vorne. Hält man die Beine für die momentane Oberschenkelflexibilität und Bauchkraft zu hoch, fällt der Rumpf leicht nach hinten. Um den *Teaser* erfolgreich durchzuführen, muss man die Körperteile sehr gut gegeneinander ausbalancieren und die gleichzeitige Aktivierung von Bauchmuskeln und Hüftbeugern optimal steuern können.

Der *Teaser* steht am Ende dieses Kapitels, da er viele in früheren Übungen erworbene Fähigkeiten einfordert. Bei fehlender Übungstechnik oder Kraft beginnt man mit der abgewandelten Form. Das Beingewicht beim *Teaser* ist sehr groß, sodass es bei nicht fachgerechter Ausführung zu Überbelastungen oder Verletzungen der Lendenwirbelsäule kommen kann. Auch wird die Übung von medizinischer Seite oft als risikoreich eingestuft, weswegen sie für Personen mit Rückenproblemen oder sonstigen Einschränkungen nicht geeignet ist.

Abwandlung

Wem es schwerfällt, den Rücken weich in die hohe „V“-Position zu rollen, beugt die Knie leicht an. Dies nimmt Spannung aus der hinteren Oberschenkelmuskulatur, und der Oberkörper kann aufrechter gestellt werden. Die Übung wird leichter, da die Beine näher vor der Brust stehen und damit auch weniger schwer sind (kleinere Hebelwirkung).

Varianten

Vom *Teaser* gibt es viele Varianten. Die hier beschriebene Version, bei der die Beine stationär bleiben, wird vielfach als *Teaser 1* bezeichnet. Beim *Teaser 2* bleibt der Oberkörper in der aufrechten Person und nur die Beine werden auf und ab bewegt. Beim *Teaser 3* senkt man Beine und Oberkörper gleichzeitig zur Matte ab und bringt sie dann wieder nach oben in die „V“-Position.

Viele Schulen halten den Rücken im „V“ auch gestreckt und nicht gebeugt, eine gute Maßnahme gegen eine schlechte, nach vorne gekrümmte Haltung (Hyperkyphose). Dazu übt man bei dieser Version die Kokontraktion der Bauchmuskulatur, sodass die Rückenstreckmuskulatur die Brustwirbelsäule strecken kann, ohne dass die Lendenwirbelsäule überstreckt. Gleichzeitig können bei dieser Variante sowohl im „V“ wie auch in der niedrigen Rumpfposition am Ende von Schritt 3 beide Arme über den Kopf geführt werden (siehe Illustration).



