

PILATES

für

LÄUFER

EINFACH BESSER LAUFEN



CHRISTIAN LUTZ

MEYER
& MEYER
VERLAG

Pilates für Läufer

DANKSAGUNG

Dieses Buch ist für Tanja, die mich in jeder Hinsicht beim Schreiben des Buchs unterstützt hat. Ganz herzlichen Dank für deinen wertvollen Rat und deinen moralischen Zuspruch in einer Zeit, in der meine Gedanken oft von den Auswirkungen der Corona-Pandemie in Anspruch genommen wurden.

Ein besonderer Dank gilt auch dem Verlag Meyer & Meyer, der sein Vertrauen in mich als Soloautor gesetzt hat. Ebenso danke ich der Firma Togu, die ihre hervorragenden Trainingsgeräte zur Verfügung gestellt hat und sich verantwortlich zeigt für die vielen wundervollen Fotos in diesem Buch.

Abschließend gilt mein Dank natürlich auch der Unterstützung des Deutschen Pilates Verbands.

Christian Lutz, Hamburg, Mai 2020

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

CHRISTIAN LUTZ

PILATES
für
LÄUFER
EINFACH BESSER LAUFEN

Meyer & Meyer Verlag

Pilates für Läufer

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313844

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

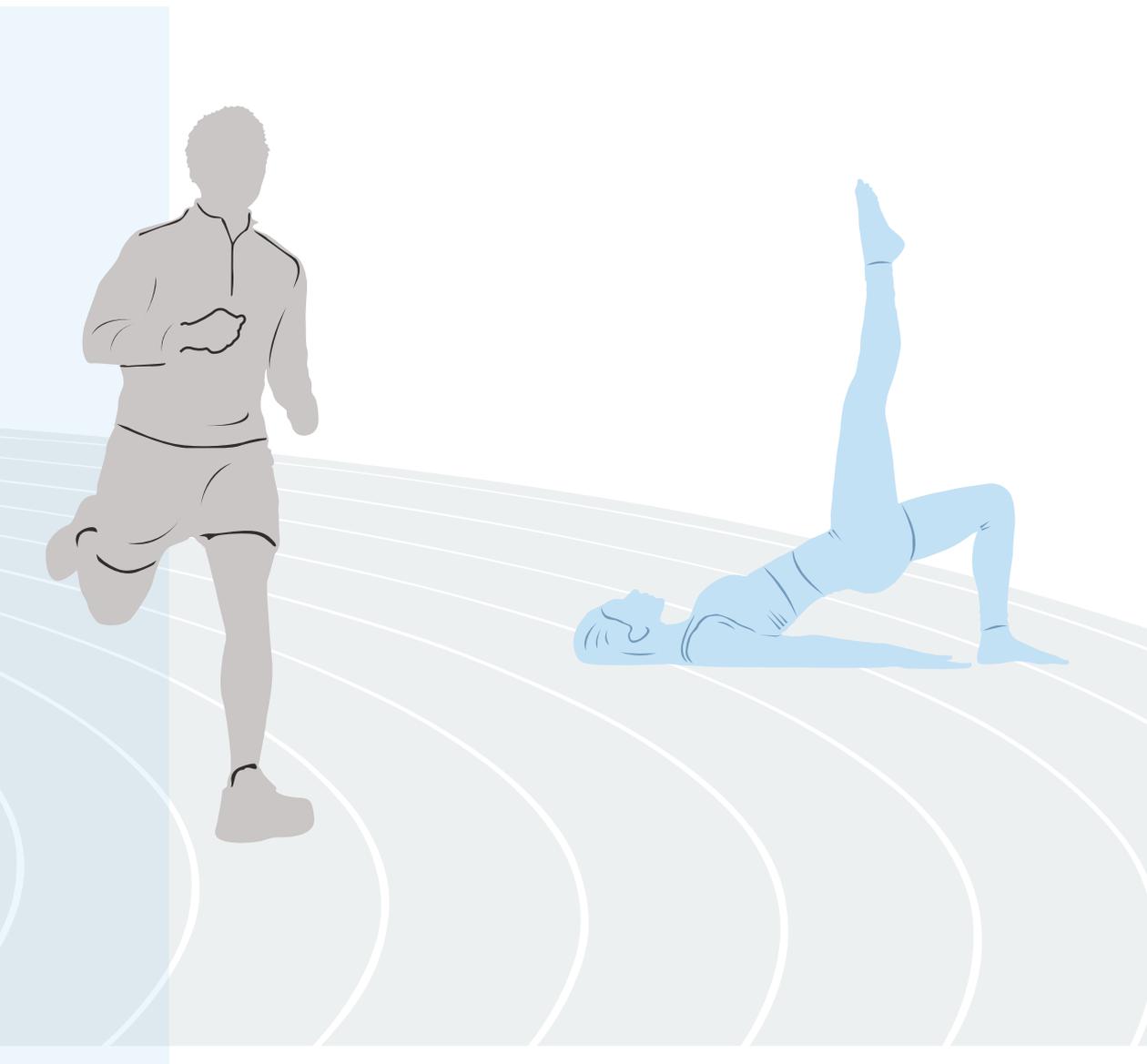
www.dersportverlag.de

INHALT

1	Vorwort des Autors	10
2	Einleitung	14
2.1	Was ist Pilates und warum sollten Sie als Läufer nach der Pilates-Methode trainieren?.....	15
2.2	Laufen und die Pilates-Methode – ein perfektes Paar.....	15
2.3	Gut Ding will Weile haben.....	18
3	Die Pilates-Methode	22
3.1	Was ist die Pilates-Methode?	22
3.2	Warum Läufer Pilates machen sollten.....	23
3.3	Die Grundpfeiler der Pilates-Methode – das Pilates-ABC	24
3.3.1	A wie Alignment (Haltung).....	25
3.3.1.1	Alignment in den Grundpositionen der Pilates-Methode	27
3.3.1.2	Ein gutes Alignment beim Laufen	35
3.3.2	B wie Breathing (Atmung)	38
3.3.2.1	Atmung allgemein	38
3.3.2.2	Atmung beim Pilates.....	41
3.3.2.3	Atmung beim Laufen	42
3.3.3	C wie Centering (Zentrierung).....	43
3.3.3.1	Zentrierung beim Pilates.....	43
3.3.3.2	Zentrierung beim Laufen	48
4	Equipment beim Üben	52
5	Pilates-Mattenübungen	56
5.1	Übersicht.....	58
5.1.1	Die Armserie.....	59
5.1.2	Standing Roll-down	62
5.1.3	Knee Folds	64
5.1.4	Curl-up	66
5.1.5	Curl-down.....	67
5.1.6	Basic Bridging.....	68
5.1.7	Stretching Dog	70
5.1.8	Cat Stretch	71
5.1.9	Spine Wave	72
5.1.10	Thread a Needle	74
5.1.11	The Hundred	76
5.1.12	Roll-up.....	78
5.1.13	One Leg Circles.....	80
5.1.14	Rolling.....	82
5.1.15	Single Leg Stretch.....	84
5.1.16	Double Leg Stretch	86
5.1.17	Single Straight Leg Stretch	88

5.1.18	Spine Stretch	90
5.1.19	Spine Twist.....	92
5.1.20	Shoulder Bridge	94
5.1.21	Saw.....	96
5.1.22	Dart.....	98
5.1.23	Baby Swan	100
5.1.24	Single Leg Kick.....	102
5.1.25	Double Leg Kick.....	104
5.1.26	Swimming	106
5.1.27	Book Opening.....	108
5.1.28	Side Kick Series	109
5.1.29	Hip Roll.....	111
5.1.30	Corkscrew.....	112
5.1.31	Side Plank and Twist	114
5.1.32	Leg Pull Front.....	116
5.1.33	Leg Pull Back.....	118
5.1.34	Teaser	120
5.1.35	Pilates-Push-up.....	122
5.2	Die Pilates-Übungsfolgen.....	125
5.2.1	Warm-up.....	126
5.2.2	Pilates-Sequenzen für Einsteiger	132
5.2.2.1	Einsteiger #1	132
5.2.2.2	Einsteiger #2.....	132
5.2.2.3	Einsteiger #3.....	133
5.2.3	Pilates-Sequenzen für Fortgeschrittene.....	133
5.2.3.1	Fortgeschritten #1.....	133
5.2.3.2	Fortgeschritten #2.....	134
5.2.3.3	Fortgeschritten #3.....	134
5.2.4	Pilates-Sequenzen für Profis.....	135
5.2.4.1	Profi #1	135
5.2.4.2	Profi #2	135
5.2.4.3	Profi #3	136
5.2.5	Stretching.....	136
6	Grundlagen für eine gute Laufform.....	144
6.1	Die tiefe Kniebeuge (Hocke).....	145
6.2	Eine gute Haltung – der aufrechte Stand.....	152
6.3	Das Barfußgehen	154
6.3.1	Die Technik des Gehens	155
6.3.2	Kriterien für gesunde Füße.....	158
6.3.2.1	Parallele Füße	158
6.3.2.2	Drei-Punkt-Stand war gestern	159
6.3.2.3	Lotrechte Ferse	160
6.3.2.4	Torsion im Mittelfuß.....	161
6.3.2.5	Pronation im Vorfuß.....	162

6.3.2.6	Bedeutung der Großzehe.....	163
6.4	Richtiges Springen.....	166
6.4.1	Der richtige Fußaufsatz.....	167
6.4.2	Der richtige Rhythmus.....	168
6.5	Einfach besser laufen.....	170
6.5.1	Haltung.....	170
6.5.2	Rhythmus.....	171
6.5.3	Entspannung.....	171
6.6	Spezielle Übungsfolgen.....	172
6.6.1	Warm-up einmal anders.....	173
6.6.2	Mobile und kraftvolle Füße.....	174
6.6.3	Bewegliche Hüften.....	180
6.6.4	Elastische und kraftvolle Beine.....	184
6.6.5	Balance und Koordination.....	188
6.6.6	Bewegt und kraftvoll von Kopf bis Fuß.....	194
7	Test der Grundfähigkeiten.....	200
7.1	Test der Mobilität.....	200
7.1.1	Fußgelenk.....	201
7.1.2	Hüfte.....	203
7.1.3	Thorax-BWS.....	207
7.2	Test der Stabilität (Kraft und Koordination).....	208
7.2.1	Stabilität und Alignment der Beinachsen.....	208
7.2.2	Rumpfstabilität in allen Ebenen.....	211
7.3	Test der Elastizität und des Rhythmus.....	213
8	Pilates als Heilmittel.....	218
8.1	Sympathikus im Angriffsmodus.....	218
8.2	Zu viel ist zu viel.....	219
8.3	Typische Laufverletzungen.....	221
8.3.1	Entzündung der Fußsohle (Plantarfaszie) und Fersensporn.....	221
8.3.2	Entzündung der Achillessehne.....	222
8.3.3	Verstauchtes Fußgelenk.....	223
8.3.4	Shin Splints (Schienbeinkantensyndrom).....	224
8.3.5	Kompartmentsyndrom der Wade.....	225
8.3.6	Runner's Knee – Chondromalacia patellae.....	226
8.3.7	Runner's Knee – iliotibiales Bandsyndrom.....	227
8.3.8	ISG-Syndrom.....	228
8.3.9	Leistenschmerz (Adduktoren).....	229
8.3.10	Piriformissyndrom.....	230
8.3.11	LWS-Syndrom.....	231
	Anhang.....	235
	1 Literaturliste.....	235
	2 Bildnachweis.....	238



KAPITEL 1

- 1 Vorwort des Autors
- 2 Einleitung
- 3 Die Pilates-Methode
- 4 Equipment beim Üben
- 5 Pilates-Mattenübungen
- 6 Grundlagen für eine gute Laufform
- 7 Test der Grundfähigkeiten
- 8 Pilates als Heilmittel

VORWORT DES AUTORS

Ich laufe gern. Ich bin immer gern gelaufen. Schon als Kind hat mich mein Vater zum Laufen mitgenommen. Das war für ihn mit Sicherheit kein besonders effizientes Training, aber wir hatten eine wunderbare gemeinsame Zeit in der Natur. So war für mich das Laufen von Anfang an mit Gemeinschaft, Freude und Natur verbunden.

Als Jugendlicher und Erwachsener habe ich diese Tradition beibehalten. Laufen mit Freunden, möglichst in der Natur und nicht durch die Straßen der Stadt. Bei dieser Gelegenheit wurden die neuesten Geschichten ausgetauscht, Probleme gelöst und vieles mehr. Das Laufen funktionierte quasi von selbst und häufig stundenlang.

Der Wald beginnt nur wenige hundert Meter hinter meinem Elternhaus und so war es ein Leichtes, der Stadt zu entfliehen und den Kopf frei zu bekommen. Um diese Lebensqualität zu erhalten, habe ich mir, wo immer es mich in meinem Leben hingeführt hat, erst einmal eine schöne Strecke in der Natur zum Laufen gesucht.

Warum ich Ihnen das alles erzähle? Weil es offensichtlich vielen Menschen anders ergeht: Obwohl sie regelmäßig und mit guten Vorsätzen laufen, haben sie das Gefühl, nicht dafür geeignet zu sein, quälen sich häufig, haben eigentlich keinen Spaß an der Bewegung und laufen lediglich aufgrund ihrer Überzeugung, der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Auch, wenn es sich offensichtlich für sie nicht so anfühlt.

Und aus einem sehr aktuellen Anlass. In der aktuell schwierigen Situation der Corona-Pandemie, da Sportanlagen und Fitnessstudios geschlossen sind, sehen viele Menschen das Laufen als einzige Möglichkeit, um fit zu bleiben und so wird mir jeden Tag, wenn ich an der Alster meine Runden drehe, vor Augen geführt, dass der moderne Mensch verlernt hat, zu laufen!

Dabei gibt einem das Laufen, wenn man es richtig angeht, mit der Zeit mehr zurück, als man am Anfang investieren muss.

Um Spaß und Freude beim Laufen zu empfinden, muss man es langsam angehen lassen und sich körperlich auf die Belastung vorbereiten. Genau wie ein Profiläufer, der sich auf einen bestimmten Wettbewerb vorbereitet, seinen Körper lange im Vorfeld auf

dieses Ereignis einstellt (sonst würde er nämlich Gefahr laufen, sich zu verletzen und seine Teilnahme an dem Wettbewerb zu gefährden), sollten auch Sie als Freizeitläufer, ob Einsteiger oder erfahrener Läufer, darauf achten, dass Sie fit genug für die Laufleistung sind, die Sie sich vorgenommen haben.

Richtig! Sie sollten fit genug sein, um zu laufen, nicht umgekehrt. Das ist die schlichte, aber magische Formel, mit der Sie ein Leben lang mit Freude laufen werden.

Was Sie dafür brauchen? Ich habe die Pilates-Methode als perfekte Ergänzung zu meinem Lauftraining gefunden. Laufen und Pilates ist eine wunderbare Kombination. Das Verbessern von Kraft, Koordination, Mobilität, Haltung, Atmung und das Auflösen körperlicher Defizite, die mich beim Laufen einschränken, kann ich mit Pilates prima erreichen. Das Laufen beschert mir ein Trainingserlebnis in der Natur und die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Belastbarkeit, die beim Pilates nur schwer zu erreichen ist.

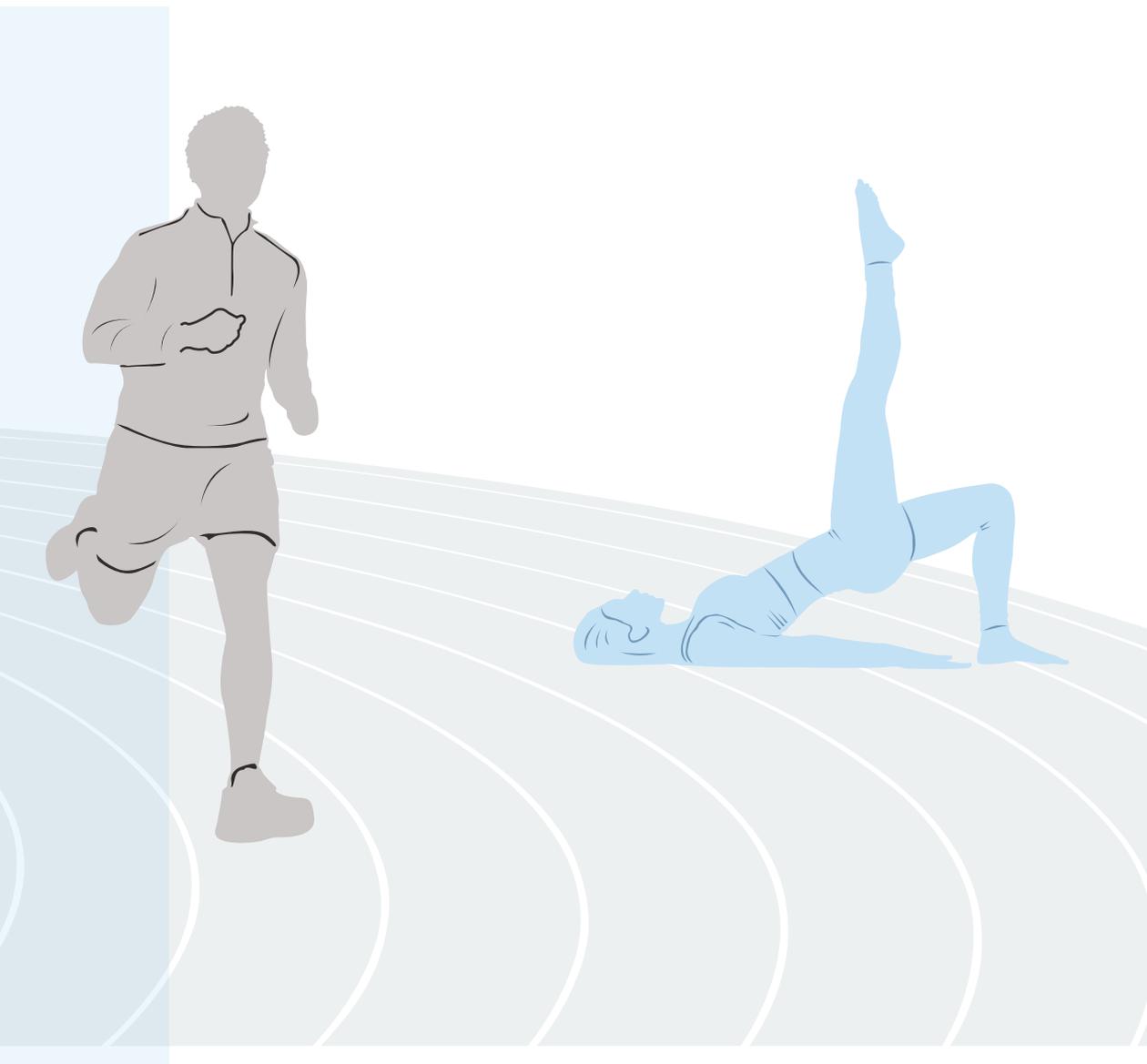
In der Kombination halten sie (Laufen und die Pilates-Methode) mich körperlich fit und gesund sowie geistig entspannt. Und genau wie beim Laufen bleibe ich mit dem Pilates-Mattentraining unabhängig von aufwendigem Equipment oder einem festen Trainingsort. Beides, Pilates und Laufen, kann ich immer und überall ausführen: zu Hause, auf Reisen oder im Urlaub.

Mit diesem Buch möchte ich Sie von dieser wundervollen Wechselwirkung überzeugen und Pilates als einen unverzichtbaren Bestandteil Ihres Trainings etablieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen des Buchs und vor allem beim Ausführen der Übungen und Übungssequenzen.

Christian Lutz

Mai 2020, Hamburg



KAPITEL 2

- 1 Vorwort des Autors
- 2 **Einleitung**
- 3 Die Pilates-Methode
- 4 Equipment beim Üben
- 5 Pilates-Mattenübungen
- 6 Grundlagen für eine gute Laufform
- 7 Test der Grundfähigkeiten
- 8 Pilates als Heilmittel

EINLEITUNG

Dies ist ein Buch über die natürlichste Sache der Welt, das Laufen. Keine Frage, der Mensch ist der geborene Läufer.

Die Geschichte der Menschwerdung begann vor etwa vier Millionen Jahren. Sie begann mit der Aufrichtung zum Zweibeiner und der Vermenschlichung des Fußes. Seit diesem Zeitpunkt hat sich der menschliche Körper kontinuierlich weiterentwickelt. Zum besten Läufer auf diesem Planeten. Der Mensch ist nicht der schnellste oder stärkste Läufer, aber er ist aufgrund eines ausgeklügelten Kühlsystems und, wie wir wohl heute sagen, einer sehr nachhaltigen Energiebereitstellung, praktisch nicht ermüdbar. Unser ganzer Körper ist darauf ausgelegt, Stunden und Tage zu laufen.

Wenn wir uns anstrengen, ist es unsere spärliche Körperbehaarung und die Fähigkeit zu schwitzen, die unseren Körper vor Überhitzung schützt. Ein perfektes Zusammenspiel aus Muskeln und Bindegewebe schafft ein Bewegungssystem, das aufgrund seiner elastischen Eigenschaften bei einer gleichmäßigen Geh- und Laufbewegung die benötigte Energie weitestgehend im System halten kann und sie nur in verschiedene Energieformen umwandelt. So muss für unsere Fortbewegung nur ein geringer Energieanteil durch zusätzliche Muskelarbeit immer wieder neu bereitgestellt werden. Das ist geliebte Nachhaltigkeit!

Was das mit Ihnen zu tun hat? Sie sind Wochenendläufer, Einsteiger, Fortgeschrittener oder Profi? Sie überlegen, mit dem Laufen zu beginnen, möchten Ihre Gesundheit verbessern oder haben sich vorgenommen, in Zukunft 5 km, 10 km, einen Halbmarathon, einen Marathon oder noch weiter zu laufen? Machen Triathlon oder eine andere Sportart, bei der das Laufen Teil des Trainings ist?

Dann ist dieses Buch für Sie! Warum? Die Pilates-Methode wird Ihnen helfen, der Läufer zu sein, der Sie gerne sein möchten. Sie wird Ihnen die Kraft, Mobilität, Haltung, Koordination und Atmung geben, die Sie brauchen, um natürlich zu laufen.

Denn die Realität sieht für viele anders aus! Das viele Sitzen in Freizeit, Beruf und beim Autofahren fordert seinen Tribut. Der menschliche Körper ist ein lebendiges, sich ständig veränderndes Meisterwerk. Er ist ein perfektes Abbild seiner Umwelt und kann sich wunderbar den vorherrschenden Gegebenheiten anpassen. Er ist der perfekte Spiegel

seines Alltags und gibt sich die Struktur, die ihm dabei hilft, möglichst wenig Energie zu verbrauchen.

Überflüssige, weil nicht benutzte Gewebe und Leitungsbahnen werden einfach ab- und umgebaut. Aus einem Bewegungskörper wird so nach und nach ein Sitzkörper. Da ihm dies in nur wenigen Jahren nicht perfekt gelingen kann, bereitet uns unsere sitzende Lebensweise vielfältige Probleme: orthopädische und internistische. Der Rücken schmerzt, die Hexe schießt, der Nacken ist verspannt.

Typische Wohlstandserkrankungen infolge Übergewicht, Bluthochdruck, Tabak- und Alkoholmissbrauch drohen. Wir bemerken, dass sich etwas ändern muss und erinnern uns daran, wozu wir ursprünglich bestimmt sind. Uns zu bewegen, zu gehen und zu laufen! Aber wir vergessen, dass unser Körper auf die Belastung des Laufens vorbereitet werden muss – wir müssen uns fit machen, um zu laufen!

Sie erkennen sich hier nicht wieder? Sie sind fit, gesund und trainiert? Sie laufen regelmäßig oder haben sogar schon lange Läufe bestritten? Lesen Sie trotzdem weiter. Ich verspreche Ihnen, es lohnt sich.

2.1 Was ist Pilates und warum sollten Sie als Läufer nach der Pilates-Methode trainieren?

Die Pilates-Methode ist ein Trainingssystem, das auf den Grundpfeilern Haltung (Alignment), Rumpfkraft (Zentrierung) und Atmung basiert. Regelmäßig ausgeführt, verbessert Pilates die Haltung des Läufers und verhilft zu mehr Kraft, Mobilität, verbesserter Atmung sowie zu gesteigerter Koordination und Balance. Sie werden vor Verletzungen geschützt und bestehende Beschwerden werden beseitigt.

Üben nach der Pilates-Methode kann für Sie den Unterschied ausmachen, ob Sie mit guter Haltung, erhobenen Hauptes und Leichtigkeit Ihr Ziel erreichen oder sich mit vorgehobenem Kopf, runden Schultern und schweren Schritten über die Ziellinie schleppen.

2.2 Laufen und die Pilates-Methode – ein perfektes Paar

Laufen ist Trend und Faszination. Nicht nur in Zeiten des Corona-Virus entdecken Jahr für Jahr immer mehr Menschen das Laufen für sich. Der Läufer besitzt die Freiheit, seinen Sport immer und überall ausführen zu können. Einerlei, ob jung oder alt, Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen laufen regelmäßig, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und um das Risiko typischer Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes zu senken.

INTERNISTISCHE FAKTOREN, DIE POSITIV BEEINFLUSST WERDEN:

- ☞ Das Übergewicht – hoher Body-Mass-Index (BMI) – wird reduziert.
- ☞ Blutfette und Cholesterinspiegel werden gesenkt.
- ☞ Der Bluthochdruck wird gesenkt.
- ☞ Das Diabetesrisiko wird gesenkt.
- ☞ Das Gichtisiko wird gesenkt.
- ☞ Depressionen werden gelindert oder vermieden.
- ☞ Die Kognition wird verbessert.
- ☞ Es hält allgemein körperlich und mental jung.

Aus orthopädischer Sicht hält das Laufen unseren Bewegungsapparat gesund, erhöht die Resilienz von Knochen, Gelenken, Muskeln sowie des Bindegewebes und hält uns jung. Nicht umsonst sagt der Volksmund: Wer rastet, der rostet.

Richtig ausgeführt, werden Faszien, Knochen und Muskeln gestärkt und die Gelenke geschont. Die regelmäßigen Stoßbelastungen des Laufens halten die Gelenke gesund und sorgen für ihre Ernährung. Dagegen führen Schonung und Nichtbelastung zu Abbauprozessen und Schäden. Gleiches gilt für alle anderen Anteile unseres Bewegungsapparats: Knochen, Bindegewebe, Muskeln.

Muskelzellen werden zu Fett- oder Bindegewebszellen umgebaut, das Bindegewebe verliert seine Elastizität und Widerstandsfähigkeit und die Knochen ihre Fähigkeit, uns zu tragen. Use it or loose it.

Aber Laufen ist auch eine sich ständig wiederholende, gleichbleibende Abfolge von Bewegungen, die dazu führt, bestimmte Strukturen des Körpers mehr zu belasten und andere weniger. Ohne einen Ausgleich und gute Vorbereitung kann dies mit der Zeit zu Dysbalancen von Muskeln und Bindegewebe führen, die in der Folge Beschwerden verursachen.

Jeder Schritt bedeutet einen Aufprall des Körpers mit dem bis zu Fünffachen des eigenen Körpergewichts auf den Boden. Diese Kraft wird durch den Fuß, das Bein, das Becken, die Wirbelsäule bis zum Kopf übertragen. Jede Schwäche oder anatomische Fehlhaltung kann so mit der Zeit Beschwerden und Verletzungen auslösen.

Dass dies keine Schwarzmalerei ist, zeigt die Statistik. Etwa 50 % aller Läufer verletzen sich Jahr für Jahr während des Laufens – teilweise so schwer, dass sie für eine Zeit lang ihr Training einstellen müssen. Bei etwa 80 % zwickt und zwackt es mindestens einmal im Jahr in der Wade, im Kreuz, in den Oberschenkeln oder an anderer Stelle.

Wenn aber doch Laufen die natürlichste und ursprünglichste Fortbewegung des Menschen ist, klingt diese Tatsache nicht genauso absurd, als würden sich 50 % der Vögel verletzen, weil sie fliegen?

Was machen wir falsch?

Viele unterschiedliche Studien zu diesem Thema kommen zu einem ziemlich einhelligen Ergebnis. Die Belastung durch das Training ist höher als die Belastbarkeit des Körpers. Sind wir doch nicht zum Laufen geboren? Die Antwort lautet eindeutig: Ja, wir sind zum Laufen geboren, aber

Genauso, wie unser Körper sich die letzten vier Millionen Jahre an die Fortbewegung auf zwei Beinen angepasst hat, passt er sich an unsere heutige sitzende Lebensweise an. Sitzen beim Frühstück, sitzen auf dem Weg zur Arbeit, sitzen während der Arbeit, vielleicht ein wenig Bewegung danach, dann aber ab aufs Sofa und danach ins Bett. Und das Ganze beginnt schon im Kindesalter mit Vorschule und Schule. Wie soll auf diese Weise ein funktioneller und belastbarer Bewegungsapparat entwickelt werden?

Gesundes und effizientes Laufen basiert auf einer guten Ausrichtung des Skeletts und der Gelenke, kraftvollen Muskeln und auf einem Bindegewebe, das elastisch und widerstandsfähig genug ist, um uns zu schützen und zu bewegen sowie auf einem Nervensystem, das alle diese Systeme zu gesunden und effizienten Bewegungen verknüpft.

Jeder Mensch kann laufen, aber bevor er mit dem Laufen beginnt, muss er sich dafür fit machen. Das Skelett und die Gelenke müssen in eine Ausrichtung gebracht werden, sodass das myofasziale System (Muskeln und Bindegewebe) effizient arbeiten kann. Muskeln und Bindegewebe müssen kraftvoll und beweglich genug sein, die Lasten, die auf den Körper wirken, sicher aufzufangen und in Bewegung umzuwandeln. Das Nervensystem muss die Daten, die es aus einer Unzahl von Rezeptoren erhält, auswerten und umsetzen können.

All dies ist erlernbar. Wichtig ist, dass dem Körper die Zeit gegeben wird, sich an Trainingsreize anzupassen und jeder Trainingsreiz von seiner Stärke her gut gewählt ist (nicht zu gering und nicht zu stark). Sie müssen sich schulen, Ihren Körper wahrzunehmen, Signale zu hoher Trainingsintensität zu erkennen und die Regenerationszeiten einhalten.

Pilates ist die perfekte Methode, Sie auf das Laufen vorzubereiten und Ihre Laufleistung hinsichtlich Effizienz und vor allem Gesundheit und Verletzungsprophylaxe zu verbessern. Sie erlernen die Grundlagen einer guten Haltung, die ein effizientes Laufen erst ermöglicht. Sie stärken die richtigen Muskeln, die Ihrem Rumpf Kraft und Aufrichtung geben, die Sie bewegen und stabilisieren. Sie verbessern Ihre Mobilität und Elastizität, um Ihre Laufform zu optimieren, Energie zu sparen und Kräfte, die auf Ihren Körper wirken, zu dämpfen.

Mithilfe der Pilates-Methode üben Sie mit ruhigen und bewussten Bewegungen im Einklang mit Ihrer Atmung. Das Verständnis für Bewegung wird geschult, die Eigenwahrnehmung (Propriozeption) geschärft und die Atmung verbessert. Das Nervensystem wird mit speziellen, auf das Laufen abgestimmten, rhythmischen Übungen geschult.

Die Pilates-Methode wird Ihnen helfen, Einseitigkeiten auszugleichen und Ihre Schwächen zu Stärken zu machen. Nach einer Einführung in die Entstehung und die Grundlagen der Pilates-Methode werden Sie die wichtigsten Pilates-Übungen für ein erfolgreiches und gesundes Laufen kennenlernen.

Einfache Tests Ihrer Mobilität, Kraft und Koordination werden Ihnen helfen, zu erkennen, wie weit Ihre körperlichen Fähigkeiten auf dem Weg zum optimalen Laufen schon entwickelt sind.

Zusätzlich zu den Übungen der Pilates-Methode werden Ihnen im weiteren Verlauf des Buchs fünf Stufen zum Erreichen einer optimalen Laufform vorgestellt. Zu jeder Stufe werden weitere Übungen präsentiert, die Ihnen helfen werden, sich zu entwickeln. So werden Sie die einschränkenden Einflüsse beseitigen und die Basis schaffen, um mit Freude und Leichtigkeit zu laufen.

2.3 Gut Ding will Weile haben

Wer einst fliegen möchte, muss zuerst gehen, laufen und stehen können.

Friedrich Nietzsche

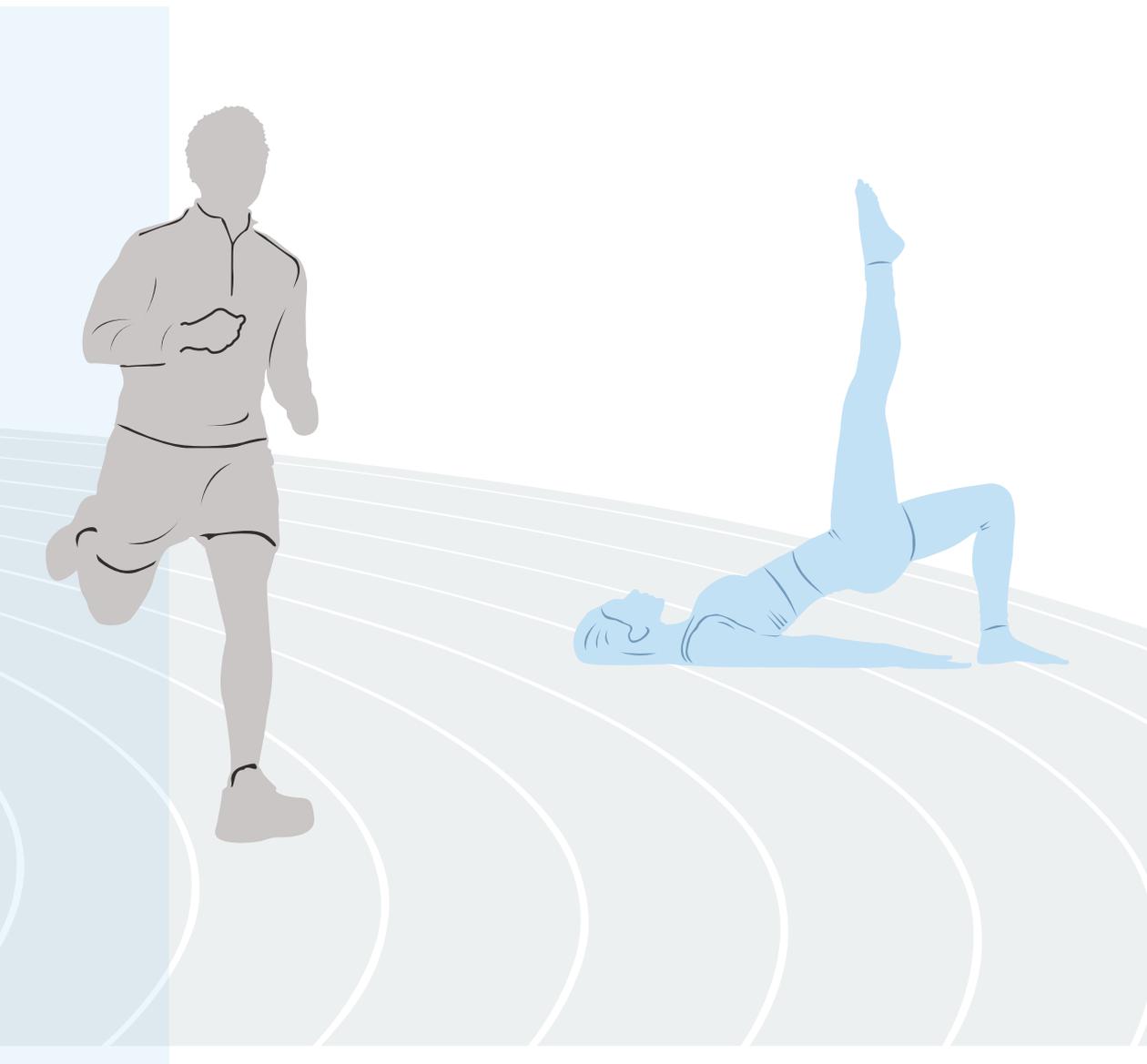
Dieses Buch favorisiert keine spezielle Lauftechnik. Mein Ziel ist es, Ihre Wahrnehmung und Ihr Verständnis für Ihren Körper zu verändern. Ich möchte Sie darin unterstützen, Ihre Bewegungen bewusster wahrzunehmen und auszuführen. Auf diese Weise werden Sie Ihre Bewegungen verbessern und lernen, Ihre körperlichen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, denn Läufer neigen häufig dazu, zu hart zu trainieren und zu wenig für ihre Regeneration zu tun.

Lernen Sie, Beschwerden (ein schmerzendes Knie, ein Zwicken in der Wade u. Ä.) als ein Signal des Körpers zu verstehen, dass noch nicht alle körperlichen Fähigkeiten vollständig entwickelt sind und nehmen Sie sie als Hinweis, woran Sie mit welchen Übungen gezielter arbeiten sollten. Durch diese Herangehensweise beseitigen Sie nicht nur eine lästige Beschwerde, sondern Sie lösen auch eine Blockade im Körper, ähnlich dem Lösen einer Bremse, die Sie bisher daran gehindert hat, leichtfüßiger, schneller und effizienter zu laufen.

All dies braucht natürlich seine Zeit und Durchhaltevermögen. Veränderungen geschehen nicht von heute auf morgen und vielleicht müssen Sie Ihren aktuellen Laufumfang reduzieren. Aber es lohnt sich. Es ist ein Weg, auf den man sich begibt. Ein Weg, den man konsequent beschreiten muss und der tägliches Üben erfordert.

Aber, keine Angst, wir reden über lediglich 15-20 Minuten tägliches Training Ihrer Wahrnehmung, Kraft, Mobilität, Koordination und Atmung (Sie können natürlich mit der Zeit auch gerne mehr machen). Hierbei können Sie die Pilates-Programme durchführen oder an einem der fünf Punkte zur optimalen Laufform arbeiten und so gezielt Ihre Schwächen zu Stärken machen.

Dieses Buch wird Sie und Ihr Laufen verändern, wird Ihre Freude am Laufen steigern, Sie darin unterstützen, leichtfüßiger, schneller und weiter zu laufen. Und darüber hinaus Ihre Beschwerden beseitigen, Verletzungen vorbeugen und Ihre Erholung fördern.



KAPITEL 3

- 1 Vorwort des Autors
- 2 Einleitung
- 3 Die Pilates-Methode
- 4 Equipment beim Üben
- 5 Pilates-Mattenübungen
- 6 Grundlagen für eine gute Laufform
- 7 Test der Grundfähigkeiten
- 8 Pilates als Heilmittel

DIE PILATES-METHODE

Für mich ist Pilates das A und O. Kleine Bewegungen, die nach Hausfrauensport aussehen, dabei aber abartig reinhauen. Man kann sich dadurch viele Verletzungen und andere Dramen ersparen.

Interview mit Jan Frodeno, Triathlon, Ironman-Hawaii-Sieger 2019, Die Welt, „So überstehen Sie das Abenteuer Ironman“, veröffentlicht am 26.09.2014

3.1 Was ist die Pilates-Methode?

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, benannt nach ihrem Begründer Joseph Hubertus Pilates (1883-1967). Ursprünglich *Contrology* genannt, ist das Ziel der Pilates-Methode, das natürliche Bewegungen und das Atmen zu fördern. Auf diese Weise werden Haltung, Bewegung und Körperbewusstsein verbessert.

What we are really trying to do is, to teach people to move better.

*Lynne Robinson, Director Body Control Pilates, in Runner's World vom
14.12.2018*

Joseph H. Pilates schuf ein System mit über 500 Übungen, das den Körper gleichmäßig trainiert und mehr als nur die großen sichtbaren Muskeln der Körperoberfläche fördert. Das Training zielt besonders auf die tiefen Muskeln des Körpers, die die Wirbelsäule und Gelenke stabilisieren und die Bewegungen verfeinern. So wird eine gleichmäßige Entwicklung von Muskeln zur Stabilisation und zur Bewegung gefördert und muskuläre Dysbalancen vermieden.

Eine Rezension verschiedener Studien über die Wirkung der Pilates-Methode im PLOS-ONE-Magazin aus dem Jahr 2014 (Vol. 9, Issue 7) legt nahe, dass durch Pilates-Übungen z. B. chronische Rückenschmerzen gelindert und beseitigt werden.

Die Pilates-Übungen sind zu einem Teil als Mattentraining mit dem eigenen Körper und mit dem Einsatz verschiedener Kleingeräte (Pilates-Ball, elastisches Band, Pilates-Rolle, Pilates-Ring etc.) konzipiert und zu einem anderen Teil an von Joseph Pilates selbst entwickelten Trainingsgeräten, wie dem *Reformer*, dem *Trapeztisch* und dem *Wunda Chair*.

Das Üben in geschlossenen kinetischen Ketten an den Trainingsgeräten bietet den Vorteil, dass neue Bewegungsabläufe leichter erlernt und Bewegungskorrekturen leichter durchgeführt werden können. Das Training auf der Matte hingegen ermöglicht es, immer und überall trainieren zu können.

Die Pilates-Methode bietet eine Vielzahl von Übungen und deren Abwandlungen, die es jedem erlauben, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness, sie mit einem gesunden Maß an Neugierde, Offenheit für neue Bewegungserfahrungen und Durchhaltevermögen zu erlernen.

Obwohl schon an die 100 Jahre alt, ist die Pilates-Methode ein modernes Trainingssystem, das die Ansprüche und Bedürfnisse der heutigen Zeit voll erfüllt. Auch nach dem Tod von J. H. Pilates wurde das System weiterentwickelt und aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft und der Trainingslehre integriert.

In diesem Buch werde Ihnen nur Übungen auf der Matte vorgestellt. Ich empfehle Ihnen aber, bei Gelegenheit auch einmal in einem Pilates-Studio unter der Anleitung eines gut geschulten Trainers die Übungen an den Pilates-Geräten auszuprobieren.

3.2 Warum Läufer Pilates machen sollten

Dem Läufer bietet die Pilates-Methode die Chance, mit guter Haltung und gesunden Bewegungen zu laufen sowie die Atemfunktion zu optimieren. Die funktionellen Übungen der Pilates-Methode helfen Ihnen, einen Körper in Balance zu entwickeln, der sowohl die Aufgaben des Alltags bewältigen kann als auch darüber hinaus genügend Energie für Freizeitaktivitäten wie das Laufen in Reserve hat.

Durch das gleichmäßige Training der gesamten Muskulatur des Körpers wird die Aufnahme des Sauerstoffs in den Muskel optimiert. Neben der Steigerung der $VO_2\text{max}$ ist dies der entscheidende Faktor für eine optimale Sauerstoffversorgung des Körpers beim Laufen. Durch die bessere Verwertung des Sauerstoffs in den Muskeln werden Sie ausdauernder und schneller laufen. Nur 2-3 Pilates-Einheiten pro Woche werden dazu beitragen, diesen positiven Effekt zu erzielen.

In 10 sessions you will feel the difference. In 20 you will see the difference. And in 30 you will have a whole new body.

Pilates (1945/2003)