

# 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