

# PILATES

*für*

# LÄUFER

EINFACH BESSER LAUFEN



CHRISTIAN LUTZ

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

<b>1</b>	<b>Vorwort des Autors .....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>14</b>
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
<b>3</b>	<b>Die Pilates-Methode .....</b>	<b>22</b>
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
<b>4</b>	<b>Equipment beim Üben .....</b>	<b>52</b>
<b>5</b>	<b>Pilates-Mattenübungen .....</b>	<b>56</b>
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
<b>6</b>	<b>Grundlagen für eine gute Laufform.....</b>	<b>144</b>
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
<b>7</b>	<b>Test der Grundfähigkeiten.....</b>	<b>200</b>
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
<b>8</b>	<b>Pilates als Heilmittel.....</b>	<b>218</b>
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
	<b>Anhang.....</b>	<b>235</b>
1	Literaturliste.....	235
2	Bildnachweis.....	238

## 6.3.2 Kriterien für gesunde Füße

Die Füße verbinden Sie mit Ihrer Umwelt, geben Ihnen eine Basis und tragen Sie durch den Alltag. Für diese Aufgaben ist der Fuß perfekt ausgestattet. 26 Knochen, 10 Sehnen, 107 Bänder und eine Vielzahl kleiner und großer Muskeln sorgen dafür, dass der Fuß seine Aufgaben optimal erfüllen kann. Wenn Sie folgende Kriterien beachten und beherzigen, können Sie Ihrem Fuß die Unterstützung geben, die er dafür braucht.

### 6.3.2.1 Parallele Füße

Die Ausrichtung der Fußachsen ist parallel. Für eine gesunde Geh- und Laufbewegung sind parallele Füße die Voraussetzung dafür, dass die Kräfte, die auf den Körper wirken, optimal aufgenommen und für die Fortbewegung genutzt werden können. Überprüfen Sie die Stellung Ihrer Füße im Alltag und beim Sport, wann immer Sie daran denken. Korrigieren Sie auch die kleinsten Abweichungen.

Sowohl nach innen wie auch nach außen gedrehte Füße stellen eine unnötige Belastung für Ihren Bewegungsapparat dar. Durch die bewusste Wahrnehmung und ständige Korrektur werden parallele Füße zu Ihrem neuen Standard, den Ihr Körper selbstständig wählen wird.



### 6.3.2.2 Drei-Punkt-Stand war gestern

Die Kraftverteilung erfolgt über die gesamte Bodenkontaktfläche einschließlich der Zehen. Dabei werden Ferse und Ballen gegeneinander verschraubt. Die Ferse steht lotrecht, mit einem Gefühl, zur Fußaußenkante gedreht zu sein (Supination). Der Ballen liegt horizontal, mit dem Gefühl, zur Fußinnenkante gedreht zu sein (Pronation). Der Mittelfuß wird so verschraubt und die Längsgewölbe des Fußes bilden sich aus.



**Übung:** Stehen Sie mit hüftschmalen, parallelen Füßen. Spüren Sie Ihr Gewicht mittig unter der Ferse, der Fußaußenkante und dem gesamten Ballen bis hin zum großen Zeh. Alle Zehen berühren den Boden.



### 6.3.2.3 Lotrechte Ferse

Die vertikale Ausrichtung des Fersenbeins ist Grundlage für eine optimale Funktion des Fußes. Kräfte werden optimal übertragen und die Stabilität des Fußes beim Aufprall wird gesichert. Die Ferse sollte trotzdem beweglich sein. In Bewegung finden hier Inversion und Eversion statt.

**Übung:** Entwickeln Sie ein Gefühl für eine lotrechte Ferse. Stehen Sie hüftschmal und bewegen Sie die Fersen nach innen und außen. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Fersenbein sich bewegt und entwickeln Sie ein Gefühl für die lotrechte Stellung. Üben Sie eventuell vor einem Spiegel oder mit einem Partner.



**Übung:** Umgreifen Sie nun im Sitzen mit einer Hand mit festem Griff Ihre Fußwurzel und mit der anderen Hand die Ferse. Sie sollte sich ähnlich einem Bootsrudder oder Türknauf leicht bewegen.



### 6.3.2.4 Torsion im Mittelfuß

Durch die Torsion im Mittelfuß wird die Supination und Pronation des Fußes gesteuert. Werden Ballen und Ferse stärker gegeneinander verschraubt, wird das Längsgewölbe stabilisiert (wichtig beim Vortrieb). Lässt die Verschraubung nach, kann das Längsgewölbe nachgeben (wichtig für Anpassung an den Untergrund).

**Übung:** Um ein Gefühl für die Torsion des Mittelfußes zu bekommen, stehen Sie mit geschlossenen und parallelen Füßen. Drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Erlauben Sie dem Becken, mitzudrehen. Spüren Sie, wie Ihr linkes Fußgewölbe sich ausflacht, d. h., die Torsion geringer wird, während das rechte Fußgewölbe sich aufbaut, d. h., mehr Torsion entsteht. Wiederholen Sie die Bewegung auch zur anderen Seite. Nehmen Sie eventuell vorhandene Seitenunterschiede wahr.



### 6.3.2.5 Pronation im Vorfuß

Durch die Pronation im Vorfuß entsteht im Bereich des Ballens ein flacher Bogen, das Quergewölbe des Fußes. Im Stehen ist dieses Gewölbe leicht ausgeflacht und die Zehen auf dem Boden sind aufgefächert. Die Zehen weisen eine leichte Beugstellung im Grundgelenk auf und haben Kontakt zum Boden. In der Gehbewegung wird diese Ausflachung des Quergewölbes und die Auffächerung der Zehen verstärkt, sodass ein guter Kontakt zum Boden und sicherer Stand gewährleistet wird.

Die Muskulatur und das Gewebe des Ballens wird exzentrisch (pliomertisch) belastet und dämpft den Aufprall des Fußes. Die hierbei entstehende Energie wird anschließend für den Vortrieb, bei der Abstoßbewegung des Fußes, genutzt. Dieses Prinzip der Energiespeicherung wird im folgenden Kap. 6.4 noch eingehend erläutert.

**Übung:** Stellen Sie im Stehen oder Sitzen einen Fuß auf eine Wärmflasche oder Ähnliches. Rollen Sie von der Ferse in Richtung Kleinzehballen und Großzehballen und nehmen Sie die Wölbung der Wärmflasche wahr. Machen Sie die Bewegung so kraftlos wie möglich und spüren Sie, wie das Quergewölbe sich ausbildet. Gehen Sie einige Schritte und nehmen Sie diese feine Aufwärtsbewegung des Quergewölbes in der Abdruckphase des Fußes wahr.



### 6.3.2.6 Bedeutung der Großzehe

Die Abrollbewegung des Fußes während des Gehens verläuft von der Ferse über den seitlichen Anteil des Mittelfußes zur Mitte des Vorderfußes und weiter über den großen Zeh. Die Abrollbewegung der Großzehe kann jedoch nur physiologisch stattfinden, wenn sowohl die volle Extension des Grundgelenks als auch eine stabile Achse in Verlängerung des ersten Mittelfußknochens gewährleistet ist. Folgende Übungen schaffen sowohl Mobilität als auch Stabilität für den ersten Zehenstrahl und die Großzehe.

#### Die Zehen aktiv bewegen

**Übung:** Stehen oder sitzen Sie mit flach aufgestellten Füßen. Beginnen Sie zunächst, bei einem Fuß den großen Zeh zu heben, während Sie die anderen vier Zehen sanft gegen den Boden pressen. Dann pressen Sie den großen Zeh sanft in den Boden, während Sie die anderen vier Zehen vom Boden heben. Nach einigen Wiederholungen wechseln Sie zum neuen Fuß.

Wenn Ihnen die Bewegungen anfangs schwerfallen, benutzen Sie Ihre Finger, um die Bewegung der Zehen zu imitieren oder berühren Sie die Zehen, um diese leichter anzu steuern zu können.

Im nächsten Schritt können Sie die Bewegung gleichzeitig mit beiden Füßen ausführen oder als weitere Steigerung sogar gegengleich mit den Füßen arbeiten.



Sie können die Bewegung auch mit einem Gummiband um das Endgelenk der Großzehen ausführen, um die Abduktion der Großzehe zu fördern.



### Die Zehen aktiv spreizen

**Übung:** Stehen oder sitzen Sie mit flach aufgestellten Füßen. Heben Sie nun alle Zehen gleichzeitig vom Boden ab und spreizen Sie sie so weit wie möglich. Dann legen Sie die weit aufgefächerten Zehen, mit der Kleinzehe beginnend, an den Boden zurück. Beginnen Sie zunächst mit einem Fuß und üben Sie später mit beiden Füßen gleichzeitig.



Sie können die Bewegung auch mit einem Gummiband um das Endgelenk der Großzehen ausführen, um die Abduktion der Großzehe zu fördern.

## Die Zehen mobilisieren

**Übung 1:** Stehen oder sitzen Sie, sodass der Fuß, mit dem Sie üben wollen, kein Körpergewicht tragen muss. Heben Sie die Ferse und rollen Sie den Fuß bis auf die Großzehe. Dann rollen Sie über die Spitze der Großzehe auf den Rücken der Zehen und des Fußes. Bleiben Sie für einige Atemzüge in der Dehnung und kehren Sie anschließend die Bewegung um, bis Sie wieder auf dem flachen Fuß stehen. Einige Male wiederholen und dann zum anderen Fuß wechseln.



**Übung 2:** Stehen oder sitzen Sie, sodass der Fuß, mit dem Sie üben wollen, kein Körpergewicht tragen muss. Heben Sie die Ferse und rollen Sie den Fuß bis auf den Ballen. Machen Sie eine Extension im Grundgelenk der Großzehe und eine Flexion in den Grundgelenken der vier anderen Zehen. Dehnen Sie das Gewebe zwischen Großzehe und dem zweiten Zeh. Nach einigen Atemzügen machen Sie es umgekehrt. Das Grundgelenk der Großzehe ist in Flexion und die Grundgelenke der vier anderen Zehen sind in Extension.



Ebenso können Sie die Übungen „Plantarfaszie lösen“ und „Abfolge aus der Kosakenhocke“ aus Kap. 6.1 verwenden, um Kraft und Mobilität der Zehen zu verbessern.