

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 Kühlungs-systems 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 lose 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 Sie 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.