

INHALT

Vorwort 12

Einleitung 14

Stimmen zum Osteoporose-Training..... 15

1 Wie entsteht gesunder Knochen und warum baut er ab? 16

1.1 Geniales Konstrukt Knochen 18

1.2 Knochenaufbau und Knochenabbau 19

1.2.1 Die sogenannte *Maximum/Peak Bone Mass* 21

1.2.2 Knochenabbau – ist das gesund? 22

2 Faktencheck Osteoporose 24

2.1 Was ist Osteoporose? 26

2.2 Wo tritt Osteoporose im Körper auf? 28

2.2.1 Geografisch-ökonomische Einordnung 28

2.3 Wer erkrankt? 30

2.3.1 Betrifft das nur Frauen? 30

2.3.2 Knochendichtemessung 32

2.3.3 Osteoporose und Lebensstil 34

2.4 Lebensstil – was macht er aus? 35

2.4.1 Lebensstil und Frauen 35

2.4.2 Lebensstil und Männer 35

2.5 Streiflicht Emotion und Psyche 36

2.6 Streiflicht: Hormone 36

 2.6.1 Schwangerschaft, Geburt, Menopause 37

2.7 Streiflicht: Ernährung 38

2.8 Medikation bei Osteoporose 45

 2.8.1 Bekannte Medikamente 45

 2.8.2 Wechselwirkungen zu anderen Krankheiten 46

3 Warum und wie hilft spezifisches Training? 48

3.1 Bewegung – Bewegung – Bewegung 50

3.2 Einfluss der Pilates-Methode 51

3.3 Was bedeutet osteoporosegerechtes Training? 54

3.4 Warum Abwechslung angezeigt ist 55

3.5 Sturzprophylaxe oder Stürze vermeiden 56

4 Das gebildete Übungsprogramm für Knochengesundheit 58

4.1 Welche Übungsgeräte brauchst du? 60

 4.1.1 Warum Geräte benutzen – tut's nicht auch das Eigengewicht des Körpers? 61

4.2 Ein paar Worte zur Trainingsmotivation 61

4.3 Bewegungs-DO's und -DONT's bei Osteoporose 62

 4.3.1 Korrekte Pilates-Atmung 63

 4.3.2 Dein aufrechter Stand 65

 4.3.3 Deine gute Schultergürtelausrichtung 66

4.3.4	Deine optimale Rückenlage	67
4.3.5	Das neutral abgelegte Becken	68
4.3.6	Diese Übungen lasse bitte aus	70
4.4	Dein vorbereitendes Warm-up	72
4.4.1	Einleitung	72
4.4.2	Kristinas TOP FIVE für eine gute Aufwärmung	73
4.4.3	Fünf organisatorische Tipps vor dem Trainingsbeginn	73
4.5	WARM-UP	74
1.	Fußmassage mit dem Spinefitter	74
2.	Innen- und Außenrollen der Füße	76
3.	Flex-Point der Füße	77
4.	Vorwärts- und Rückwärtswippen der Füße	78
5.	Armbögen 1	79
6.	Armbögen 2	80
7.	Grand Plié 1: Hüftkreise seitwärts	81
8.	Grand Plié 2: Hüftschaufel „vorwärts-rückwärts“	82
9.	Sitz: Pilates-Atmung	83
10.	In Rückenlage Bauchspannung aufbauen	84
11.	Bauchspannung und Einbeinheber	85
12.	Kniebeuge und -streckung üben in Rückenlage	86
13.	Kniebeuge/Händestütz	87
14.	Stand: Verankerung im Raum und Stretch der WS	88

4.6 Trainingsprogramm 1 für Einsteiger 90

1. Knie-Schienbein-Aktivierung 91

2. Tiefe Knie-Hüft-Beuge 92

3. Grand Plié/große Kniebeuge 94

4. Windmühlenarme 96

5. Stand: Einbeinrollen 98

6. Stand: Einbeinheber 100

7. Sicherer Übergang vom Stand in die Rückenlage 102

8. Sitzende Brücke/fliegender Tisch 104

9. Liegende Brücke 106

10. Liegende Einbeinkreise 108

11. Der Käfer 110

12. Der schwebende Käfer 112

13. Die kniende Schwimmerin 114

14. Die liegende Schwimmerin 115

15. Von den Fersen auf die Knie 116

16. Tiefe Kniebeuge aus dem Stand 118

4.7 Trainingsprogramm 2 für Fortgeschrittene 120

1. Einbeinschieber (Thera-Band®) 121

2. Doppelte Beinstreckung/Double Leg Stretch 123

3. Schulterbrücke 124

4. Balancebrücke 125

5.	Das schwebende Bein 1	126
6.	Das schwebende Bein 2	127
7.	Die schwebende Hüfte	128
8.	Der liegende Einbeinheber	130
9.	Seitliche Innenschenkelaktivierung	132
10.	Stützarbeit – Trizeps	134
11.	Der stützende Einbeinheber	136
12.	Das umgekehrte Dreieck	138
13.	Die Schwimmende	140
14.	Stehende Armkraft	142
15.	Standing Biceps Curls	144
4.7.1	ZUSATZ 2	146
16.	Das schwingende, tanzende Bein	146
17.	Der Armdurchschwinger	147
4.8	Trainingsprogramm 3 für Könner	149
1.	Bein-Expander	150
2.	Leg Lowers, Zweibeinheber	152
3.	Der rennende Hase	154
4.	Der Freischwimmer 1	156
5.	Der Freischwimmer 2	158
6.	Der umgekehrte Wassertreter	160
7.	Die Heckenschere	162

PILATES GEGEN OSTEOPOROSE

8.	Der Stern	164
9.	Hip Circles	166
10.	Den Rücken strecken	168
11.	Chearleader	170
12.	Der abgeschossene Pfeil	172
13.	Schwungvolles Pendeln	174
14.	Das fliegende Schwert	175
15.	Der wippende Scheibenwischer	176
Anhang		178
1	Dank	178
2	Die Autorin	179
3	Ergänzendes Material	180
4	Links und Empfehlungen	180
5	Literaturverzeichnis	181
6	Bildnachweis	185