

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 <i>Maximum/Peak Bone Mass</i>	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 Knochendichthemessung	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

PILATES GEGEN OSTEOPOROSE

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 bebilderte 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 -DON'T'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

PILATES GEGEN OSTEOPOROSE

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/liegender 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 Einbeinhebel	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