

# POSE

## FUSSAUFSATZ VARIIERT

"JEDER LÄUFER GEHT DURCH DIE POSE-POSITION IN UNTERSCHIEDLICHEM AUSMASS."



### VORFUSSLANDUNG

#### DIE RICHTIGE FORM

\* 50% weniger Kniebelastung im Vergleich zum Fersenaufsatz

"Egal wie der Fuß aufsetzt, die Lauf-Pose ist notwendig, um das Vorwärts-Fallen einzuleiten."



### FERSENAUFSATZ

#### EINE FALSCH E FORM

Blockierte Sprung-, Hüft- und Kniegelenke absorbieren bis zum 3-fachen des Körpergewichts bei jedem Schritt.



### VORFUSSAUFSATZ

#### EINE FALSCH E FORM

Eine Landung vor dem Körperschwerpunkt bewirkt bei jedem Schritt einen Bremsseffekt.

## Weniger Verletzungen

Viele Laufverletzungen entstehen durch die Landung vor dem Körper. Da die Pose-Position unvermeidbar ist, minimieren wir die Stützzeit, um schneller 'in' die bzw. 'aus' der Pose zu kommen.

# STÜTZPHASE

# FALL

## TEMPO VARIIERT

"JEDER LÄUFER FÄLLT IN UNTERSCHIEDLICHEM AUSMASS VORWÄRTS."

### LAUFTEMPO (1-8° Fallwinkel\*)



### SPRINT (17-21° Fallwinkel\*)



### MITTELDISTANZ (12-14° Fallwinkel\*)

"Um schneller zu laufen, beschleunigt der Läufer mithilfe des Schwerkraft-Drehmoments aus der Pose-Position heraus."



### KEIN ABKNICKEN IN DER HÜFTE

Abknicken in der Hüfte forciert einen 'greifenden Schritt' als Gegenbalance für die Rückenanspannung.



### KEIN AKTIVES KNIEHEBEN

Verschwenderische Bewegung, die eine übermäßige Hüftbeugerarbeit erfordert

## Leistung steigern

Wir beschleunigen durch beibehalten der Pose-Position beim Vorwärts-Fallen, bis wir beginnen das Schwungbein zu bewegen.

# ANTRIEBSPHASE

# PULL

## SCHRITTFREQUENZ VARIIERT

"JEDER LÄUFER MUSS DEN FUSS HOCHZIEHEN, UM DIE AUSGANGSPOSITION WIEDERHERZUSTELLEN."

### LAUFTEMPO (180+ Schritte pro Minute\*)



### MITTELDISTANZ (bis zu 240 Schritte pro Minute\*)



### SPRINT (bis zu 330 Schritte pro Minute\*)



"Mit zunehmendem Tempo steigert die erhöhte Schrittfrequenz den Umfang und die Geschwindigkeit der 'Pulling'-Aktion."



### KEIN ABRÜCKEN

Übermäßige Belastung für die 'Hamstrings' ohne Nettogewinn für die Vorwärtsbewegung.



### KEIN ANFERSEN HINTER DEM KÖRPER

Verspätete 'Pulling'-Aktion unter die Hüfte mit angespannten Quadriceps verhindert den vollen Bewegungsumfang.

## Effizienz steigern

Nutze die Muskel-Sehnen-Elastizität sowie den Coriolis-Effekt für eine schnellere und mühelosere 'Pulling'-Aktion.

# SCHWUNGPHASE

## TRAININGS-PROGRAMME

Unser Angebot im Ausdauersport-Bereich, sowohl als Personal-Training als auch in kleinen Gruppen

- Personal-Training & -Coaching
- Lauftechnik-Training
- Barfusstechnik-Lauftraining
- Triathlontechnik-Training
- Schwimmtechnik-Training
- Radtechnik-Training
- Rad-Sitzpositionoptimierung
- Trainings- & Saison-Planung
- Spez. Cross-Funktionelles Training
- Tages-, Wochenend- und Firmen-Seminare
- Pose Method® Trainerausbildung

✓ ... mehr als 15 Jahre Erfahrung



powered by



## POSE METHOD®



**RUNNING**  
TECHNIQUE SPECIALIST

### Wieland Heiser

Pose Method® Certified Head Coach  
• Running & Triathlon •

+49 . 172 . 24 60 520

mm@mastering-movement.eu  
www.mastering-movement.eu

# MASTERING MOVEMENT



## LAUFEN MIT LEICHTIGKEIT

- ✓ Effizienter Laufen - leichter und schneller zur persönl. Bestzeit
- ✓ Verletzungsfrei durch Bewegungsoptimierung
- ✓ Bis zu 50% weniger Belastung für deinen Körper und Gelenke
- ✓ Der Pose Method®-Standard ist Wissenschaftlich bestätigt