

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*)



SPRINT

(bis zu 330 Schritte pro Minute*)



MITTELDISTANZ

(bis zu 240 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

TRAINING-PROGRAMS

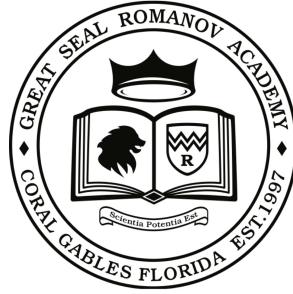
Our offer in the field of endurance sports - both as Personal-Training and in small Groups

- Personal-Training & -Coaching
- Running Technique Training
- Barefoot Running Training
- Triathlon Technique Training
- Swimming Technique Training
- Cycling Technique Training
- Seat Position Optimization
- Training & Season Planning
- Specific Cross-Functional Training
- Day-, Weekend- and Company-Seminars
- Pose Method® Running Coach Education

✓ more than 15 years of experience



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



RUNNING WITH EASE

- ✓ Run more efficiently - easier and faster to get your personal best
- ✓ Injury-free through movement optimisation
- ✓ Up to 50% less stress for your body and joints
- ✓ The Pose Method® standard is scientifically confirmed