

Laftechnik mat der Pose-Method®

Lafen ass eng vun deenen beléifsten Sportarten.

Lafen ass och eng vun deenen geféierlechsten Sportarten, well 2 vun 3 LEEFER op d'mannst eemol am Joer verletzt sinn.

Mee dat muss net sinn!

Du kann's däi Verletzungsrisiko beim Lafen minimiséieren a léieren méi effizient ze lafen, andeems du eng korrekt Laftechnik léiers.

Gëff e bessere LEEFER

Eng korrekt Technik ass an alle Sportarten eng wichteg Viraussetzung; am Lafen ass et net anescht!

Fir méi séier a méi laang ze lafen an de Verletzungsrisiko ze minimiséieren, muss du deemno deng Laftechnik verbessern.

A genau dobäi hëlleft d'Pose Method!

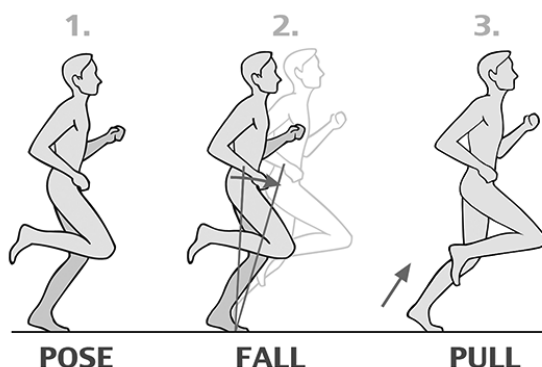
D'Pose Method besteet aus 3 Elementer: Pose - Fallen (Fall) - Zéien (Pull) an se profitéiert vun der Schwéierkraaft fir eng effikass Bewegung no vir ze schafen. Fir eng optimal Laftechnik ze erreechen geet et drëm fir dës "gratis" Kraaft optimal auszunutzen.

D'Pose Method®, définiert d'Laf-Pose (Running Pose, S-stance).

Bei dëser Laf-Pose si Schélleren, Héften an Enkelen mat dem Support-Been vertikal an enger Linn ausgeriicht. An dëser Kierperausrichtung entsteet eng gewëssen S-Form, während de LEEFER um Fouss-Ballen steet.

De LEEFER léisst sech dann no vir falen a profitéiert vun der Schwéierkraaft fir eng Bewegung no vir anzeleeden. De Support-Fouss gëtt während deem aktiv ënnert d'Héft gezunn, während deen anere Fouss no ënnen fällt an zum Support-Fouss gëtt.

Mat dësem widerhuelenden Zerstiieren an neiem Hierstelle vu Gläichgewiicht entsteet, eng Bewegung no vir, mat engem **minimalen Opwand vun Energie an engem Minimum vu muskulären Effort**.



Diesen einfachen Bewegungsablauf, d'Fallen an Zéien, während de LEEFER nees an d'Pose Positioun kënnt, ass d'Essenz vun der Pose Method.