

NICHOLAS ROMANOV

BESSER LAUFEN POSE METHOD[®] MIT DER

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- SCHNELLER WERDEN
- AUSDAUER STEIGERN
- VERLETZUNGEN VERMEIDEN
- BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION VERBESSERN

riva

INHALT

Über die Pose Method®	7
Vorwort	9
Prolog	11
Kapitel 1: Die Anfänge	
Die Suche nach der idealen Lauftechnik	14
Philosophie des Laufens	17
Kapitel 2: Die Vorteile	
Verletzungen vermeiden	22
Leistung steigern	25
Freiheit gewinnen	27
Kapitel 3: Der Lernprozess	
Die Fertigkeit des Laufens	30
Denken, sehen, fühlen	32
Der beste Zeitpunkt	34
Leitfaden zur Pose-Methode	35
Kapitel 4: Die Theorie	
Grundlagen	38
Die Dreiheit des Laufens	40
Faszienelastizität	45
Schrittfrequenz (Cadence)	46
Die Einrad-Metapher	47
Das »Nichtstun-Prinzip«	49

© des Titels »Besser laufen mit der Pose Methode« (ISBN 978-3-7423-0520-6)
 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Kapitel 5: Die Praxis

Laufübungen der Pose-Methode	54
Krafttraining für Läufer	71
Training der Muskelelastizität (Faszielastizität)	80
Training der Hüftmuskulatur (Core-Stability)	97
Training der Hamstrings	106
Laufen im Sand	112
Bergauf- und Bergablaufen	114
Crossläufe	117
Barfußlaufen	118
Beweglichkeit (Flexibilität) schulen	120

Kapitel 6: Das Ziel

Trainingspläne	138
Von den Übungen zum Laufen	142
Die Angst vor dem Laufen	144

Epilog

Die fünf häufigsten Fehler	152
Fehler erkennen und korrigieren	154

Empfohlene Literatur	164
Quellen	167
Über den Autor	170