



Do **NOT** Start to Run
LEARN to Run

LEER
EFFICIËNT & BLESSUREVRIJ
LOPEN

zodat je met plezier je favoriete sport kunt blijven beoefenen!

- Start to Run zet mensen aan tot bewegen. Positief! Focus ligt op volume -zowel in tijd als afstand-, een weinig intensiteit en geen techniek. Wij leggen de focus op intensiteit met de juiste techniek, om vervolgens langzaam het volume op te drijven. 'Those Things Take Time' (4T).
- Pose Methode® is de enige bewezen looptechniek, bedacht en ontwikkeld in 1977, door viervoudige Olympische coach Dr. N. Romanov.
- Decenia lang heeft de Pose Methode® tal van elite sporters succes opgebracht, op zowel Olympische Spelen als in de triatlonwereld. Hét model die elke atleet, zowel elite als recreatief, tot hun werkelijk potentiëel brengt.

De Pose Methode®

sneller - efficiënter - pijnvrij

- ✓ Reduceert de knie-impact met 50%
- ✓ 20% minder zuurstofverbruik
- ✓ Efficiëntie met 50% verhogen

Preventief gezond lopen

- Pose Coaches houden overal ter wereld evenementen die je stap voor stap helpen om het maximum uit jezelf te halen aan een minimum van kwetsuren.
- Wist je dat meer dan 80% van de looggemeenschap met blessures lopen? Beginnend en ambitieuze loper kan bij ons terecht om bij die gezonde 20% te horen!
- Een scholing op maat van éénieder. Individuele video-analyse en aanleertechnieken, gebaseerd op natuurlijk functionele bewegingen, gebruikmakend van de natuurwetten.
- We doelen op: gewaarwording, behendigheid, flexibiliteit en coördinatie - want 'Looptechniek' is dé basis voor prestatie .
- Wetenschappelijke studies onderschrijven het succes van de Pose Methode® al meer dan 35 jaar!
- Doe het nu en overtuig jezelf over hoe makkelijk lopen kan zijn!

