

De Pose Methode®

sneller - efficiënter – pijnvrij

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

Do **NOT** Start to Run
LEARN to Run
LEER
EFFICIËNT & BLESSUREVRIJ
LOPEN

zodat je met plezier je favoriete sport kunt blijven beoefenen!

5 Top Tips om de 'POSE'-Methode aan te Leren

- 1. Start met het aanleren van de 'POSE'-houding.

Bouw langzaam op totdat je de 'POSE'-positie per been/voet minstens één minuut kunt aanhouden. Sta met je lichaamsgewicht vooral op de 'bal van de voet, buig de knie van het steunbeen en hef je voet 'ontspannen' met de enkel onder de heup.

Het lichaam is uitgelijnd (oor-schouder-heup-enkelknobbel op één lijn).

- 2. Oefen de valbeweging.

Telkens je een muur ziet, val er tegenaan! Oefen staand vanuit de 'POSE'-positie. Ga beetje per beetje verder van de muur wegstaan, zolang de lichaamspositie maar stabiel en intact blijft.

OPM: 'PUSH-UPS' voor betere loophouding!

- 3. Leer de voet optrekken zoals het hoort

Gebruik de 'hamstrings' op de correcte manier...

Start vanuit een blootvoet-positie, glij met de enkelknobbel (knoesel) over het steunbeen, en trek die voet onder de heup met de 'hamstring'.

- 4. Verandering van steunbeen in 'POSE'-houding

Sta in 'POSE'-houding en trek je voet van de grond alvorens je nieuwe 'steunbeen' de grond raakt. Dit is een prioritaire oefening. De volgende stap is 'vallen' en van steunbeen wisselen. Controleer ofdat je in correcte 'POSE'-houding landt. Bouw langzaam op naar 3 steunwissels na elkaar. Lukt het, dan ben je klaar om te lopen!

- 5. Ontwikkel een snelle kadans (steunwissel)

Bij een ideale looptechniek (LoopPOSE) is de kadans merkbaar sneller dan diegene die we gewoon zijn. Ga voor (minimum) 180 voetlandingen per minuut, of 90 'loop'-passen. Schaf een metronoom aan en zet hem voor minstens 90 slagen per minuut, synchroniseer het opheffen van je hiel (onder kont) met de 'bleep'.

Geduld is belangrijk. Kies voor de typische 'POSE'-opwarmingsoefeningen, gevolgd door enkele kleine intervallen. Vermijd ten allen tijde verval naar je oude looptechniek!

De beste manier om te leren is met een 'coach' en 'video-analyse'.