

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
Faszielenelastizität	45
Schrittfrequenz (Cadence)	46
Die Einrad-Metapher.....	47
Das »Nichtstun-Prinzip«	49

Kapitel 5: Die Praxis

Laufübungen der Pose-Methode	54
Krafttraining für Läufer.....	71
Training der Muskelelastizität (Faszienelelastizität).....	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