



Programm-  
änderung:  
Jogger müs-  
sen auch  
mal neue  
Wege laufen

## NEUER LAUFSTIL

# Kraft sparen, gut laufen

Die **Pose-Technik** könnte für Läufer der Renner sein: geringere Gelenkbelastung, kürzere Trainingsumfänge.

Langsam lehnt sich Daniel zurück, die Hand von Claudia im Rücken bewahrt ihn vorm Umfallen. Sie gibt ihm einen kräftigen Stoß, wie ein Pendel schwenkt der Körper nach vorn, und mit starker Vorlage läuft Daniel los. Trommelt mit kurzen Schritten über den Hallenboden. „Bei der Pose-Technik lässt man sich beim Laufen nach vorn fallen“, erklärt Claudia Rivera. „Die Füße werden nicht nach vorn geführt, sondern vom Boden gezogen und direkt unter dem Körperschwerpunkt wieder aufgesetzt.“

Claudia Rivera lehrt eine Technik, die bereits 1977 von dem russischen Sport-

**Claudia Rivera,**  
Triathletin  
und zertifi-  
zierte Pose-  
Trainerin



**Dr. Frank Weinert,**  
Sportme-  
diziner in  
Müllheim  
(Baden)



## DIE POSE-TECHNIK




wissenschaftler Dr. Nicholas Romanov entwickelt worden ist: die Pose-Technik. Ein kleiner Läuferkreis hat sie in Deutschland für sich entdeckt. So organisiert der Sportmediziner Dr. Frank Weinert mit Claudia Rivera in Müllheim seit Oktober 2004 Pose-Seminare. Nachdem die 39-jährige Triathletin aus Mexiko wegen Achillessehnenproblemen auf Pose umstellte, belegte sie bei der WM 2002 den zweiten Platz ihrer Altersklasse. „Ich habe zwei Monate gebraucht, um mich an die Technik zu gewöhnen – und in der Zeit läuft man nur wenige hundert Meter. Doch bereits nach der ersten Einheit hatte ich keine Beschwerden mehr.“

**Theorie** Grundlage von Pose ist, dass eine gute Technik beim Sport Verletzungen verhindert. Nur beim Joggen kümmert sich niemand um den Stil. Dr. Romanov kam zu dem Schluss, dass es eine Grundhaltung (Pose) Laufen gibt (siehe Grafik). Er verabschiedete sich von dem geltenden Gesetz, dass die maximale Sauerstoffaufnahme – die Leistung von Lunge und Herz/Kreislauf – der limitierende Faktor beim Laufen sei. Stattdessen baut Pose auf eine kraftsparende Technik, die sauber erlernt werden muss und die Schwerkraft nutzt.

Mit langen Schritten läuft Daniel über die Tartanbahn, fest im Sucher von Claudias Kamera. Um den acht Teilnehmern den Unterschied zu zeigen, wird die Lauftechnik am Anfang und Ende des Seminars gefilmt. Dann geht es zurück in die Halle, wo Claudia mit Koordinationsübungen die Pose-Technik vermittelt. „Pose ist, als ob man mit einem Drei-

Liter-Auto 220 Sachen fahren würde“, sagt Dr. Frank Weinert, selbst Marathonläufer. Obwohl Pose schon fast dreißig Jahre alt ist, gibt es noch wenig wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit. Fakt ist, dass das britische Triathlon-Team die Technik seit fünf Jahren nutzt – und trotz geringerer Trainingsumfänge die Leistung steigerte. Außerdem zeigte eine Studie, dass die Belastung im Kniegelenk um 50 Prozent sinkt. „Kritiker vermuten, dass stattdessen die Belastung der Achillessehne steigt“, sagt Dr. Weinert. „Die Praxis zeigt aber das Gegenteil, und wir planen weitere Tests mit der Universität Freiburg.“ Allerdings:

„Man lernt Pose nicht, wenn man nur hin und wieder so läuft“, sagt Weinert. Doch Daniel ist sich sicher: „Ich werde es ausprobieren.“ Vielleicht hilft es ja gegen seine Knieschmerzen. 

**INFOS** Technik und Seminare (ab 70 Euro) unter [www.posetech.com](http://www.posetech.com) oder bei Dr. Weinert, Tel. 07631/57 08.



Ute lehnt sich weit nach vorn, um voranzukommen



Claudia Rivera (rechts) gibt zu Beginn des Seminars eine kurze theoretische Einführung. Bei den Übungen (oben) legt sie aber auch selbst Hand an

Fotos: C. Blum (o.), A. Gerhardt (5), Illustrationen: Axel Kock/alle FIT FOR FUN

## DIE NORMALE TECHNIK

Revolutionär – aber bisher kaum erforscht. Die Pose-Technik könnte in Zukunft unter Läufern und Wissenschaftlern für Furore sorgen.



Bei der **POSE-METHODE** (linke Seite) haben Sie eine starke Körpervorlage. Die Füße werden von der hinteren Oberschenkelmuskulatur schnell, aber nur leicht vom Boden gehoben. Da Sie sich nicht abdrücken, bleibt der Körperschwerpunkt (Hüfte) auf einer Höhe. Dazu ist eine hohe Frequenz von 180 Schritten pro Minute notwendig. Beim **NORMALEN LAUFSTIL** drücken Sie sich während der hinteren Stützphase nach vorn und oben ab. Das Bein schwingt weit nach vorn, setzt aber vor dem Körperschwerpunkt auf.