

VOM ELEFANTEN ZUR GAZELLE

Die Pose Method of Running

von Max Frei



Eine revolutionäre Lauftechnik, eine neue Laufmethode? – Zunächst runzelt man die Stirn. Kann da was dran sein oder handelt

es sich hier um eine Art Marketing-Gag? Es ist die Pflicht eines seriösen Laufmagazins, da mal etwas genauer hinzuschauen und sich ein Bild von der „Pose Method of Running“ zu machen, die seit einigen Jahren aus Amerika zu uns herüber gedrungen ist und auf die immer mehr Läufer inzwischen schwören. Um was handelt es sich beim Pose-Laufen? Wir haben für Sie kritisch nachgefragt bei Dr. Frank Weinert, Sportmediziner aus Müllheim und Pose-Pionier in Deutschland.

Max Frei: *Herr Weinert, Sie bieten seit einhalb Jahren Seminare an, in denen Sie die Pose Method of Running vermitteln. Wo haben Sie selbst diese Methode kennen gelernt und was verbirgt sich hinter diesem Begriff?*

Dr. Frank Weinert: Vor zwei Jahren traf ich bei einem Schwimmseminar in Rosenheim die damals einzige Trainee von Pose Method in Deutschland, Claudia Rivera. Sie zeigte mir dabei die DVD über die Lauftechnik. Ich war völlig fasziniert, wie durch eine zwei-stündige Technikschiulung Laufanfänger von einer „Herde Elefanten“ in Gazellen verwandelt wurden. Kurz darauf habe ich einen Kurs bei Dr. Nicholas Romanov absolviert, einem russischen Sportwissenschaftler, der vor über 20

Jahren diese Technik entwickelt hat. Der Name Pose Method of Running leitet sich dabei von dem zentralen Element, der Laufhaltung (englisch: running pose) ab.

Max Frei: *Wie sieht die Technik denn genau aus?*

Dr. Frank Weinert: Drei Elemente, die Laufhaltung (running pose), das kontrollierte Nach-vorne-fallen-Lassen (fall) und das schnelle Wegziehen der FüÙe unter dem Körper (pull), werden zu einer Laufbewegung verknüpft, die sich durch wenig aktive Muskelarbeit und hohe Eigendämpfung auszeichnet. Dabei sorgen nicht die Beine für den Vortrieb, sondern die Schwerkraft. Ein kurzer Fußaufsatz unter dem Körperschwerpunkt ist wichtig, um die Fall-

bewegung nicht abzubremesen. Stellen Sie sich einen Einradfahrer vor – und denken Sie sich dann das Rad weg...

Max Frei: *Das kann ich mir am ehesten beim Bergauflaufen vorstellen, im Flachen wird es schon schwieriger, gibt es da nicht eine natürliche Hemmung – und wie läuft man Pose, wenn es bergab geht?*

Dr. Frank Weinert: Das ist richtig, das Fallen zu dosieren und zuzulassen funktioniert anfangs am einfachsten und ohne Angst am Berg. Auf der Ebene ist das zunächst der schwierigste Teil der drei genannten Elemente. Wenn es bergab geht, bleibt der Körper aufrecht und die Beine bewegen sich mit deutlich höherer Schrittfrequenz als in der Ebene.

Max Frei: *Kann man auch mal die normale, mal die Pose-Technik laufen?*

Dr. Frank Weinert: Nein, es gilt: Ganz oder gar nicht.

Max Frei: *Für wen macht es Sinn, auf Pose umzustellen?*

Dr. Frank Weinert: Niemand muss etwas ändern, wenn er Spaß am Laufen hat, alle Ziele die er sich vorgenommen hat, erreicht und dabei keine Beschwerden hat. Wenn man mit gleichem Trainingsaufwand bessere Leistungen erreichen will oder wenn man zu den jährlich 65 Prozent der Läufer gehört, die von überlastungsbedingten Beschwerden des Bewegungsapparates ausgebremst werden, dann ist eine Ursachensuche und Technikschiulung mit Pose Method extrem erfolgreich.

Max Frei: *Bei welchen Problematiken ist eine Umstellung des Laufstils besonders angezeigt?*



▶ Mit Arbeit und Überwindung geht es vorwärts



ERGONOMIC SPORT SYSTEM



Dr. Frank Weinert: Viele überlastungsbedingte Beschwerden beim Laufen werden von Ärzten und Läufern noch zu oft als Strukturschaden gesehen. Bestes Beispiel ist der unselige Begriff der Chondropathia patellae, der eigentlich einen Knorpelschaden hinter der Kniescheibe beschreibt, der bei den meisten Läufern mit vorderem Knieschmerz aber nicht vorliegt. Laufbeschwerden sind nach Pose Method der Preis, den wir für falsche Lauftechnik zahlen, es sind überwiegend Funktionsprobleme. Das bezieht sich auch auf fehlende Koordination, Flexibilität und mangelnder Stabilität im Bereich von Becken und Wirbelsäule.

Max Frei: *Haben Sie als Sportmediziner hier konkrete Erfahrungen gesammelt?*

Dr. Frank Weinert: Die Analyse der Lauftechnik mit anschließender Umstellung auf Pose zeigt in der Behandlung aller typischen Laufverletzungen ausgesprochen gute und teilweise extrem schnelle Erfolge. Ein typisches

Beispiel ist Michelle, die vor dem Kurs über ein anhaltendes ITBS (iliotibiale Bandsyndrom) klagte: („Dieses Mal bin ich wirklich am Ende: Ich habe alles versucht und musste mir von unterschiedlichen Ärzten mal wieder anhören, dass ich meine sportliche Laufbahn dann halt beenden muss. Also, ehrlich gesagt, kann und will ich das nicht akzeptieren, und ich kann mir ein Leben ohne Laufen ganz einfach nicht vorstellen.“) Nach einem Pose-Laufkurs sind die Beschwerden komplett verschwunden. Ohne Spritzen, ohne Medikamente, ohne Laufpause.

Max Frei: *Sie betonen, dass man als Pose-Läufer nicht mehr auf besonders dämpfende und stabilisierende Schuhe angewiesen sei, sondern dass Sie Marathon am Liebsten auf quasi ungedämpften, „flachen Brettern“, laufen. Es heißt, mit Pose habe man eine geringere Gelenkbelastung, wie erklärt sich das?*

Dr. Frank Weinert: Die Laufhaltung – Knie und Hüften gebeugt, kurzer Bodenkontakt des Fußes – sorgt für eine



Die Körperhaltung ist entscheidend

deutliche Verminderung der beim Laufen auf den Körper einwirkenden Kräfte. Und je weniger Material zwischen Fußsohle und Boden ist, desto sensibler kann der Fuß Belastungen wahrnehmen, die sich auf das korrekte Bewegungsmuster der Laufbewegung auswirken. Laut einer Studie des international renommierten Sportmediziners Prof. Tim Noakes (Autor der sportmedizinischen Laufbibel „Lore of Running“) vermindert Pose Method die Belastung des Kniegelenkes um 50 Prozent. Das schafft ein Laufschuh nicht annähernd so gut.

Max Frei: *Warum macht man so ein Aufhebens um die Technik? Ist es nicht einfach eine Umstellung des Laufstils mit dessen Hilfe Verletzungen in den Griff bekommen werden sollen?*

Dr. Frank Weinert: Welchen Grund gibt es, dass Laufen die einzige Sportart sein soll, bei der man keine Technik lernen muss, um sie gut und beschwerdefrei zu beherrschen. Es kann sich nicht darin erschöpfen, gute Schuhe zu empfehlen, von denen keiner wirklich weiß, wie sie aussehen sollen. Ratschläge, wie „Laufe einfach rund, flüssig oder locker“ enthalten keine umsetzbaren Anleitungen. Pose Method gibt einen klaren Rahmen vor, an dem man sich orientieren und Lauftechnik Schritt für Schritt erlernen kann.



Die Fähigkeit, sich einfach mal fallen lassen zu können

Max Frei: *Ist das, was bisher Laufökonomie und ein schöner, kraftsparender Laufstil hieß, heute Pose?*

Dr. Frank Weinert: Pose ist keine Neuerfindung des Laufens. Es basiert auf physikalischen Gesetzen, systematisiert ökonomische, kraftsparende und belastungsarme Bewegungsmuster, die viele Spitzensportler bereits aufweisen und macht es für jeden erlernbar.

Max Frei: *Pose wird also offenbar vor allem zur Verletzungsprävention und Rehabilitation angewandt. Kennen Sie auch Beispiele von Pose-Läufern aus dem Spitzensport?*

Dr. Frank Weinert: Jürgen Zäck, deutsches Triathlon-Urgestein, der Weltcupführende der ITU Hunter Kemper, Duathlon-Weltmeister 2002, Tim Don und Svetlana Zakharova, Boston-Marathon-Siegerin 2003, laufen Pose. Insbesondere im Triathlonbereich machen sich die Vorteile – bessere Laufleistung bei geringeren Umfängen und deutlich reduzierte Verletzungsgefahr – besonders bemerkbar. Dr. Nicholas Romanov trainiert das britische Triathlon-Team.

Max Frei: *Erkenne ich den Pose-Läufer im Läuferfeld?*

Dr. Frank Weinert: Kurze Schritte, Schrittfrequenz über 180 pro Minuten und Laufschuhe mit dünnen Sohlen.

Max Frei: *Wie wird man zum Pose-Läufer? Was passiert bei so einer Technik-Umstellung? Wie lange dauert das, wann zeigen sich erste Erfolge?*

Dr. Frank Weinert: Sie müssen bereit sein, von vorne anzufangen, geduldig die Technik zu üben. Wunder passieren auch mit Pose nicht (immer) über Nacht. Wenn man konsequent, mit allen angebotenen Hilfen übt, ist man in der Lage nach drei Monaten einen Marathon zu laufen.

Max Frei: *Zuweilen klingt Pose wie ein neues Wundermittel: Der Läufer wird schneller, er muss weniger hohe Umfänge trainieren, er bleibt verletzungsfrei, man hat mehr Kraft ... – können Sie diese euphorischen Stimmen bestätigen?*

Dr. Frank Weinert: Ja. Sie können sich auf der Website www.posetech.com davon überzeugen. Die Wunder muss sich aber jeder geduldig erarbeiten. Auch die Platzreife im Golf erreicht man nicht nach der ersten Lektion.

Max Frei: *Vielen Dank für das Interview.*

Infos

und Anmeldung zu Kursterminen:

Dr. Frank Weinert
Hügelheimer Str. 4
79379 Müllheim
Tel. 0 76 31 / 57 08
Dr.Weinert@sportpraxis-muellheim.de

Mit Energie und Ausdauer zum Erfolg

for you

power eiweiß

Mit der Extraportion L-Carnitin (500 mg)

plus

CARNI
PURE



JETZT NEU: auch in Erdbeere

Beste Qualität,
Geschmack und Wirkung
In Apotheken erhältlich


Hansepharm
GmbH & Co KG

Vanille: PZN 1 87 60 88
Erdbeere: PZN 4 88 13 22

Am Espan 1-3 · D · 91154 Roth
info@hansepharm.de