



**M  
o  
t  
i  
o  
n  
s  
k  
u  
d  
v  
a  
r  
t  
e  
t  
p  
æ  
s  
t  
e  
r  
e**

# Vi gentager succesen

## Løbeteknisk kursus

10.10 kl.10.00

Løbeteknik og løbeøkonomi  
ved Claus Hechmann

Lær at løbe mere økonomisk og samtidig mindske risikoen for overbelastnings skader. Midt- og forfodsløb er ikke nogen ny ”opfindelse” men en måde at løbe på, som man altid har kendt og anvendt i sprint, mellem- og langdistance løb.

Desværre blev der i 80’erne og 90’erne fokuseret rigtig meget på hæl landing i forbindelse med langdistance løb, hvilket siden er blevet en ”mode dille” som flere eksperter talte for. Specielt udformningen af løbesko har gjort, at det er blevet naturligt at lande på hælen.

Disse fordomme vil Hechmann Sport være med til at ændre og samtidig vise, at løbestilen midt – og forfod er en mere økonomisk løbestil, hvor risikoen for skader mindskes.

Der findes på markedet flere varianter bl.a. Chi-Running og Pose Method Running, som alle tager udgangspunkt i det traditionelle midt- og forfodsløb.

### Program:

**ca. 45 min. oplæg**

**75 min. praktisk løbeteknik.**

- Grundlæggende løbetekniske øvelser
- Styrke – og springtræning
- Løb på bakker og trapper

**30 min. afrunding og spørgsmål.**

Claus Hechmann:

- Alder 44 år
- Udannet lærer med speciale i naturvidenskabelige fag og idræt
- Dyrket elite idræt i over 20 år.
- Landsholdsløber i 80’erne i mellem - og langdistanceløb. (1500 meter og 3000 m FH)
- Medaljer ved flere danske mesterskaber i atletik
- Forhenværende timeverdensrekord holder i speedskating
- Danmarks mester i 100 km. speedskating
- Danmarks mester i enkeltstart (speedskating)
- Nordisk timerekordholder i speedskating
- Forhenværende landsholdsløber i speedskating
- Fysisk træner for Næstved Boldklub og AB (Gladsaxe)
- Fysisk træner og rådgiver for flere forskellige individuelle eliteidrætsudøvere.
- Træner og rådgiver for mange motions løbere og cykelryttere.
- Udfører test og udformer træningsplaner for semi – professionelle cykelhold.
- Udviklet konceptet Power Training
- Stadig aktiv i idrætsverdenen og har flere danske veteranmesterskaber i atletik.