

Druckversion



Präsentiert von

Url: http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/laufen/laufschuhe-und-co-_aid_7465.html

22.01.2007, 16:56



Laufschuhe & Co.

Die ideale Laufkleidung

Von FOCUS-Online-Redakteurin [Julia Bidder](#)

Laufen kann jeder überall – vorausgesetzt, Sie tragen die richtige Ausrüstung. Profi-Runner Dieter Baumann verriet FOCUS Online seine besten Tipps für Schuhe, Shirts, Hosen & Co.

Schuhe sind die Basis für gutes Laufen. Wählen Sie Laufschuhe deshalb sorgfältig aus. Vor dem großen Zeh muss ein Daumenbreit Platz sein. Andererseits sollten Sie aus der Ferse nicht hinausschlüpfen können. Laufen Sie mit neuen Schuhen nicht gleich große Strecken, sondern anfangs nur kurze.

Gute Laufsocken sind im Fersen- und Vorfußbereich verdickt. Damit sie nicht scheuern, sollten sie an den Zehen keine Nähte haben. Im oberen Spann sind gute Laufsocken etwas verdickt, um den Druck der Schnürung zu reduzieren

Ein Baumwollunterhemd ist zum Laufen nicht ideal, denn es saugt den Schweiß auf und klebt dann auf der Haut. Beim Verdunsten unterkühlt der Schweiß den Körper. Sie sollten besser ein atmungsaktives Funktions-T-Shirt tragen. Auch Unterhosen gibt es aus Funktionsfasern. Achten Sie darauf, dass ihre Nähte gut verarbeitet sind und sie beim Laufen nicht scheuern und reiben.

Der Siegeszug der Lauftights hält an. Diese speziellen, sehr eng anliegenden, aber elastischen Hosen sind zum Laufen optimal. Auch sie gibt es in einer dünnen und einer dickeren Version. Bei heißem Wetter dagegen ist die normale, luftige Laufhose das richtige Kleidungsstück.

Tragen Sie am besten ein atmungsaktives Funktions-Laufshirt. Es sollte eng anliegen, dabei aber Ihre Bewegungsfreiheit nicht einengen. Kaufen Sie sich ein dünnes Shirt für den Sommer und ein dickeres für den Winter.

Die Investition in eine gute, funktionelle Laufjacke lohnt sich. Sie sollte atmungsaktiv sein. Achten Sie darauf, dass sie Regen-, Wind- und Kälteschutz bietet. Laufjacken müssen den Schweiß von innen nach außen transportieren – durch verdeckte Atmungsschlitze oder durch eine atmungsaktive Membran.



Copyright © FOCUS Online 1996-2010

Anzeige

34% MEHR
Seiten mit Original HP Druckpatronen
gegenüber Alternativpatronen*.
» Mehr erfahren!

* lt. Test von Innovationstechnik GmbH im Auftrag von HP