

Die richtige Laufbekleidung

Der Mensch produziert beim Sport sehr viel Wärme und der Körper beginnt zu schwitzen. Bleibt die Feuchtigkeit auf der Haut liegen, entsteht ein unangenehmes Nässegefühl und die Bekleidung klebt auf der Haut. Die Folgen (frieren im Winter, Hitzestau im Sommer) der Sportler muss seine körperliche Leistung reduzieren oder gar abbrechen.

Die Bekleidungsindustrie hat daher die funktionale Sportkleidung entwickelt die nicht nur die äußeren Bedingungen berücksichtigen, sondern auch das Klima auf der Haut und unter den Kleidung. Diese so genannte funktionelle Sportbekleidung führt Wärme und Schweiß vom Körper weg und leitet sie an die nächste Bekleidungsschicht weiter, bis der Schweiß schließlich in der Letzten Schicht entweichen kann. Isolation, Wetterschutz, Atmungsaktivität, Bewegungsfreiheit und Tragkomfort sind die wesentlichsten Punkte, welche entwickelt und stetig verbessert werden.

Die Winterbekleidung

Gute Winterbekleidung besteht aus drei Schichten. Sie sorgt für einen sehr guten Feuchtigkeitstransport, maximale Atmungsaktivität, Wind- & Wasserdichtigkeit und optimalen Tragekomfort. Je enger die Schichten (vor allem 1. & 2. Schicht) aufeinander zu liegen kommen desto besser ist der Feuchtigkeitstransport.

1. Schicht / Sportunterwäsche - ist atmungsaktiv, klimaregulierend, und soll am Körper eng anliegen sein.

Diese Schicht ist wichtig, da die Feuchtigkeit so rasch als möglich von der Haut weg und an die darüber liegende Bekleidungsschicht abtransportiert werden soll. Dadurch bleibt die Haut stets trocken und beim Sport in der Kälte friert man weniger. Sie besteht ausschließlich aus Kunstfasern, da die Fasern keine Feuchtigkeit aufnehmen.

2. Schicht / Shirt & Beinkleid - ist die Isolationsschicht, soll atmungsaktiv, klimaregulierend und anliegend sein.

Sie transportiert die Feuchtigkeit weiter und soll auch bei intensiver Anstrengung einen guten Tragekomfort garantieren. Diese Faserpelze bestehen meistens aus Kunstfasern die einen Stehkragen haben sollten, damit der Halsbereich geschützt werden kann. Außerdem sollte ein Reisverschluss vorhanden sein, welcher bei starken Anstrengungen offen als zusätzliche Ventilation dient.

3. Schicht / funktionelle Außenbekleidung - ist winddicht, wasserdicht, atmungsaktiv. Um ein optimales Körperklima sicherzustellen, sollten ausschließlich Materialien mit sehr hoher Atmungsaktivität verarbeitet worden sein. Feinste Mikrofasern sorgen für den optimalen Schutz vor Wind und Wetter. Hier sollte drauf geachtet werden, dass im Achselbereich eine zusätzliche Lüftung (Reisverschluss) vorhanden ist, da hier der größte Dampfdruck herrscht. Der Frontreisverschluss sollte zwei Verschluss-Schlitten aufweisen. So kann bei geschlossener Jacke die Lüftung durch von unten öffnen verbessert werden, ohne den empfindlichen Brustbereich dem Durchzug auszusetzen. Ferner ist eine integrierte Kapuze von Vorteil.

Dunkle Bekleidungen nehmen die Wärme bei Sonnenschein auf und wärmen den Körper zusätzlich.

Die Sommerbekleidung

Gute Sommerbekleidung sorgt für sehr guten Feuchtigkeitstransport, ist atmungsaktiv und kühlt den Körper.

Die Sommerbekleidung richtet sich nach der Wetterlage und der Temperatur. Die Materialien sollten aus Kunstfasern bestehen, welche nicht nur den Schweiß aufnehmen und von der Haut weggleiten sondern auch einen kühlender Effekt haben.

1. Schicht / Sportunterwäsche - ist bei Sport & Hitze nicht nötig.

2. Schicht / Shirt & Beinkleid - soll atmungsaktiv, klimaregulierend und kühlend sein. Wasserabweisende Fasern haben eine kühlende Wirkung, da der Schweiß (welcher in den Stoffmaschen nistet) durch den Luftzug abtransportiert wird und herrlich kühlt.

3. Schicht / Außenbekleidung bei Regen - ist winddicht, wasserdicht, atmungsaktiv. (Siehe oben)

Es sollten möglichst helle Farben gewählt werden, welche das sonnenstrahlen-bedingte Aufheizen des Körpers verhindert.

Der Laufschuh

Ein guter Laufschuh muss mehrere Funktionen erfüllen.

- Das Mehrfache des Körpergewichts auffangen.
- Den Aufprall dämpfen.
- Das Abrollen gut ermöglichen
- Die Bewegung stabilisieren & kontrollieren
- Orthopädische Fehlstellungen gegebenenfalls korrigieren.

Diese Anforderungen werden nur von Schuhen erfüllt, die auf die Trainingsart spezifiziert sind. Für die Wahl des Laufschuhes kommen mehrere Kriterien in Frage:

- Fußbreite- und Struktur.
- Anatomische Probleme (Senk-, Knick-, Spreizfuß).
- Stabilität des Sprunggelenks
- Körpergewicht, Anwendung (Training oder Wettkampf, langsames Laufen oder Intervalltraining)
- Bodenbeschaffenheit usw.

Neuere Laufschuhmodelle versuchen mehrere Anforderungen gleichzeitig zu erfüllen. So sind Schuhe entstanden (z.B. "Cross-Schuhe") die man bei verschiedenen Sportarten benutzen kann. Jedoch ist der, für eine bestimmte Sportart geeignete Sportschuh, nichts für eine andere Sportart. Denke beim Kauf daran: Guten Turnschuhe sind nicht unbedingt gute Laufschuhe und umgekehrt. Der richtig gewählte Schuh ist somit einer der wichtigen Punkt um Verletzungen vorzubeugen. Modische Gesichtspunkte sollten beim Schuhkauf hinten anstehen.

Kein Schuh hält ewig

Die maximale Belastbarkeit eines Laufschuhes liegt bei ca. 800-1000 km. Dies bedeutet, dass bei einem Laufpensum von 3-4 mal pro Woche à 4-5km, ein Lebensdauer von weniger als einem Jahr zu erwarten ist. Professionelle Marathonläufer die pro Woche 180 bis 200km absolvieren, brauchen in der Tat 1-2 Paar neue Laufschuhe im Monat. Nach dieser Zeit geht die Dämpfung wegen Materialermüdung verloren und der Schuh bietet keine richtige Stützung mehr.

Der richtige Laufschuh

Die Sportschuhindustrie hat in den letzten Jahren enorme Anstrengungen in der Entwicklung von Laufschuhen unternommen. Das Angebot ist beinahe unüberschaubar geworden, bietet dafür aber die Garantie, dass jeder Läufer das Modell findet, das auf seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Den richtigen Schuh zu finden bedingt vor allem auf eine gute Beratung.

Beim Schuhkauf

- Den alten Laufschuh mitnehmen. Die Begutachtung der Abriebspuren gibt einen hilfreichen Hinweis auf den Lauftyp und somit auf die optimale Schuhwahl.
- Die Beurteilung der Fußanatomie (Senk-, Spreiz-, Knickfuß) durch den Verkäufer auf dem «Podometer» (Fuß-Spiegel) ist unbedingt erforderlich.
- Den bevorzugten Trainingssocken schon beim Schuhkauf tragen, damit die Schuh- & Risthöhe auch stimmen. Der Schuh ist etwa eine Daumenbreite länger als der Fuß.
- Der stabilere Laufschuh ist vorzuziehen. Faustregel: Leichte Schuhe ohne Stützelemente nur für leichte Läufer ohne Fußprobleme.
- Der Teuerste müssen nicht die Beste sein.
- Bei Kauf des (teuren) Sportschuh sollte das im freien Ausprobieren dürfen selbstverständlich sein.
- Neue Schuhe muss man Einlaufen, damit diese die Beweglichkeit entfalten können.