Die richtige Ausrüstung für Ihr Lauftraining

Laufen. Im Prinzip ist Laufen das einfachste was es gibt. Schuhe an und los gehts. Doch hier wird es schon problematisch, denn ohne die richtige Ausrüstung, werden Sie wahrscheinlich wenig Spaß beim Laufen haben und schnell die Motivation verlieren. Was sollte man als ambitionierter Läufer also alles besitzen?

Laufschuhe

Das ist wohl das wichtigste. Gute Laufschuhe sorgen dafür, dass die beim Training Ihrem Körper keinen Schaden zufügen. Der falsche Schuh kann dauerhaft zu irreparablen Schäden in Fußgelenk, Knie, Hüfte oder sogar Rücken führen. Am besten eignet sich hier ein Schuhfachgeschäft mit Laufbandanalyse. Der neue Schuh darf dann auch 100-200 Euro kosten, Sie werden in in Normalfall sehr lange benutzen können.

Laufsocken

100% Baumwolle klingt doch eigentlich immer gut. Oder? In diesem Fall nicht, Baumwolle sorgt schnell dafür, dass Blasen entstehen. Da das Material zu unflexibel ist, erzeugt es stellenweise starke Reibung auf der Haut. Besser geeignet sind Socken aus synthetischen Materialien.

Hose

Diese sollte für die meisten Leute nicht zu lose sitzen, da sonst scheuernde Stellen entstehen können. Dies ist aber von Person zu Person unterschiedlich. Hier müssen Sie vielleicht etwas experimentieren. Im Winter empfiehlt sich eine Strumpfhose unter einer normalen lockeren Sporthose, so bildet sich ein isolierendes Luftpolster.

Oberteil

Sie sollten das ein oder andere Funktionsshirt besitzen. Im Sommer leitet es den Schweiß schnell nach außen und kühlt den Körper, im Winter legt es sich unter dem Pullover oder der Trainingsjacke getragen, wie eine zweite Haut um Ihren Oberkörper, sodass Sie nicht unterkühlen.

Pulsmesser

Ein Equipment, dass man sinnvoll nutzen kann, aber auch zu falschem Training verleiten kann. Viele neigen dazu, sich einen Standard Puls für Ihren Lauf fest zu legen und absolvieren Ihre Läufe dann immer auf dieser Basis. Achtung, das vermindert Ihren Erfolg, denn so stoßen Sie nie an Ihre Leistungsgrenzen. Eine Pulsuhr eignet sich eher zur Leistungsdiagnose als zur Leistungsverbesserung. Nett ist dabei auch, dass einige Uhren gleich eine GPS- oder Schrittzählerfunktion haben. So können Sie Tagebuch über Ihre Läufe führen und Ihre Leistung über die Zeit hinweg vergleichen.

Brille

Gerade, wer häufig durch Wälder läuft wird dem ein oder anderen Mückenschwarm schon einmal begegnet sein. Eine Gute Sportbrille oder eine Sonnenbrille kann hier schützen. Außerdem können Sie durch eine Sonnenrille Ihre Augen entspannen, das reduziert dem Stress beim Laufen.

Musik

Ohne Musik zu laufen ist häufig etwas trist. Außerdem kann der aktuelle Lieblingssong die Motivation ungemein erhöhen. Normale Ohrstecker sind leider meist nicht fest genug für das Lauftraining. Und ständig wieder ein stöpseln nervt mit Sicherheit nach kurzer Zeit. Deshalb gibt es spezielle, dem Ohr angepasste Ohrstecker. Wir empfehlen: Ein Stirnband mit 2 integrierten, gepolsterten Kopfhörern. Mit ein bisschen suchen findet man solche Angebote für maximal 5 Euro. Zugegeben, etwas seltsam sieht so ein Stirnband aus, aber durch die großen Kopfhörer haben Sie eine gute Tonqualität, außerdem bieten diese großen Tragekomfort und verrutschen nicht.

BH

Vergessen Sie als Frau nicht den Sport BH. Das schont Ihr Gewebe und beugt Schmerzen vor. Außerdem ersparen Sie sich so den ein oder anderen seltsamen Blick.