



Ausdauertraining und Bekleidung

Sportbekleidung für Ausdauersport sollte folgende Eigenschaften aufweisen:

- Bequeme, nicht zu eng anliegende funktionelle Sportbekleidung
- Atmungsaktive Materialien
- Für „Outdoor-Aktivitäten“, das „Zwiebel-Prinzip“ = mehrere Bekleidungsschichten übereinander, damit bei Bedarf (Transpiration / Überwärmung), Kleidung abgelegt werden kann
- Reflektierende Kleidung zur Kenntlichmachung bei Dunkelheit
- Sportschuhe der Sportart entsprechend wählen (kein Hallen-Tennisschuh oder Aerobic-Schuh zum Walken oder Joggen). Entsprechendes Schuhwerk ist im Sportfachhandel erhältlich. Eine gute Beratung beinhaltet auch einen „Laufband-Test“. Hier wird festgestellt, ob mehr auf der Innenkante/Außenkante (Pronation/Supination) gelaufen wird, ob der „Läufer“ einen Schuh mit mehr Dämpfung im Vorderfuß- oder Fersenbereich braucht oder ob es sich um einen leichtgewichtigen/schwergewichtigen Läufer handelt, welcher dann einen speziellen Schuh für diese Anforderung benötigt.
- Ein absolutes „Gymnastikschlappchen-Verbot“ gilt für alle Sportarten mit mittlerem und hohem Niveau (niedriges Niveau = Atemgymnastik, Entspannung, Fuß- und Venengymnastik...), da keine Stütz- und Dämpfeigenschaften erfüllt werden.
- Bei den Sportarten Rad fahren und Inline-Skaten sollte auf keinen Fall der Helm bzw. die komplette Schutzausrüstung fehlen!

