

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Laufbekleidung

Das Wärme- und Kälteempfinden ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Zudem kommen Läufer teils mit hohen, teils mit niedrigen Temperaturen besser zurecht. Daher ist die Bekleidung von Läufern, die zeitgleich unterwegs sind, teils sehr unterschiedlich.

Einsteiger sind häufig zu warm gekleidet, was den Laufeinstieg erschwert. Hier gilt die Faustregel: Hat ein Läufer beim vor-die-Tür-Treten den Eindruck, die gewählte Kleidung sei vielleicht etwas zu dünn, ist sie mit hoher Wahrscheinlichkeit richtig, denn beim Laufen tritt eine deutliche Erwärmung ein.

Im Winter sollten insbesondere die Beine warm gehalten werden, insbesondere bei Intervalltraining, damit die Muskulatur in den Pausen nicht auskühlt und damit die Verletzungsgefahr steigt.