

Joggen

Date : 1. Januar 2014

Joggen



Joggen lässt sich leicht lernen und kann relativ unabhängig von Zeit und Ort ausgeübt werden. Der Einstieg ins Joggen ist einfach und nicht kostenintensiv, was wohl dazu beiträgt, dass es in Deutschland um die 1,5 Millionen Menschen gibt, die ein regelmäßiges Lauftraining betreiben. Im Endeffekt brauchen Sie für das Joggen nur ein gutes Paar Laufschuhe und bequeme Kleidung.

Wie bereits erwähnt, spielen die Schuhe beim Joggen eine bedeutende Rolle. Auch wenn Sie gerade erst mit dem Joggen anfangen, sollten Sie sich ein hochwertiges Paar Joggingsschuhe gönnen, dass die Stoßbelastungen auf den Bewegungsapparat des Körpers reduziert und Laufbeschwerden vorbeugt.

Wenn Sie unsicher bei der Auswahl der Laufschuhe sind, suchen Sie am besten ein Fachgeschäft auf. Geschultes Verkaufspersonal wird bei der Schuhwahl darauf achten, dass die Joggingsschuhe eine für Sie geeignete Innensohle bieten und Ihr Körpergewicht berücksichtigen, um die notwendige Härte der Sohle festlegen zu können.

Falls Sie bereits ein Paar abgetragene Laufschuhe besitzen, sollten Sie diese mit ins Geschäft nehmen. Anhand des Sohlenabriebs kann der Fachmann Rückschlüsse auf Laufstil und eventuell vorhandene Fußschwächen ziehen. Schon bei der Anprobe sollte der Laufschuh wie angegossen sitzen. Drückt er oder kommt es zu einer Einengung des Fußes sollten Sie sich nach einem anderen Modell umsehen.

Bei einem regelmäßigen, intensiven Lauftraining, ist die Anschaffung witterungsbeständiger, atmungsaktiver Trainingskleidung empfehlenswert. Legen Sie bei der Entscheidung für die

Sportbekleidung zum Joggen Wert auf Fasern, die die Körperwärme gut nach außen ableiten, damit es nicht zu einem Hitzestau kommt.

Beim Joggen beträgt der Energieverbrauch etwa 650 kcal pro Stunde.