

PRESSE-INFORMATION

DECATHLON Sportartikel GmbH & Co. KG

Stand: Dezember 2009

Seite 1 von 2

Im Winter Sport treiben– das macht Spaß, wenn man ein paar Grundregeln beachtet.

1. **Schütze den Kopf:** Der Kopf ist stark durchblutet und schlecht isoliert. 30-40% seiner Wärme gibt der Körper über den Kopf ab. Mütze oder Fleeceband schaffen den notwendigen Schutz. Insbesondere bei Regen darf die Kopfbedeckung nicht fehlen. Feuchte Haare im Winter steigern den Wärmeverlust so stark, dass dieser auch durch warme Kleidung kaum kompensiert werden kann.
2. **Zwiebellook für den Rumpf:** Das Wärmeverlustisiko ist im Kopf- und Rumpfbereich höher als an den Beinen. Funktionskleidung aus mehreren, eng aneinander liegenden Kleidungsstücken leitet die Feuchtigkeit nach außen und verhindert das Auskühlen des Körpers.
3. **Atme durch die Nase:** Die kalte und trockenere Winterluft führt bei klassischer Mundatmung leicht zu unangenehmen Reizungen in Rachen und Lungenraum. Beim Einatmen durch die Nase wird die Luft vor Eindringen in den Lungenraum durch die Schleimhäute befeuchtet und aufgewärmt. Bei Minusgraden besser nicht mit dem Sportpartner unterhalten. Denn beim Sprechen atmen wir ganz automatisch durch den Mund.
4. **Überfordere dich nicht:** Ein sanftes Ausdauertraining ist auch im Winter empfehlenswerter als die punktuelle Überanstrengung.
5. **Fühl Dich wohl:** Das gilt für die Einschätzung des eigenen Fitnesslevels wie für die Empfindung der Körpertemperatur.

Übrigens: An der wetterbedingten Ausrüstung muss nicht gespart werden. Ein Stirnwendeband beginnt bei 4,90 €, ein komplettes Funktionskleidungssoutfit bei 50,- € - beides gesehen bei decathlon.com. Im Dezember bietet Kalenji das Isolate X-Mas Pack für Runningsport im Winter, bestehend aus Windschutzmütze, Handschuhe und Schutzband, für nur 19,90 €, an. Wer da noch bibbert, ist selber schuld.

PRESSE-INFORMATION

DECATHLON Sportartikel GmbH & Co. KG
Seite 2 von 2

Zum Unternehmen:

Das Unternehmen DECATHLON wurde im Jahre 1976 in Frankreich gegründet. Heute ist das Unternehmen mit 40.000 Mitarbeitern auf vier Kontinenten und zwei sich ergänzenden Geschäftszweigen vertreten: der Entwicklung und Produktion von Sportartikeln sowie dem Vertrieb von Sportartikeln über die weltweit 457 Decathlon-Stores.

In Deutschland existieren derzeit 9 DECATHLON-Stores in den folgenden Städten:

Bremerhaven, Baden-Baden, Dortmund-Aplerbeck, Dortmund-Kley, Herne, Ludwigshafen, Plochingen, Saarlouis und Würzburg.

Ihr Ansprechpartner bei redaktionellen Rückfragen:

DECATHLON Sportartikel GmbH & Co. KG

Frau Nicole Bürkle

Filsallee 19

73207 Plochingen

Fon: +49 (0)7153 - 99 300-16

Fax: +49 (0)7153 - 99 300-99

Mail: presse@decathlon.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.