

My JogStyle gibt Tipps für das Laufen bei Hitze

Wenn die Sonne knallt, die Temperaturen erbarmungslos nach oben klettern und kein Lüftchen weht, ist es für Laufsportler besonders schwer, das Training konsequent durchzuziehen. Viele Marathonveranstaltungen finden aber im Sommer statt und bereits am letzten Wochenende kamen zahlreiche Sportler aufgrund der hohen Temperaturen beim Düsseldorf Marathon an ihre Grenzen. Doch als ehrgeiziger Sportler will man auch bei Hitze nicht auf die Laufeinheit oder eine Marathonteilnahme verzichten. My JogStyle gibt Tipps, worauf man beim Training im Sommer achten sollte und wie man trotz Hitze sicher ins Ziel kommt.

Wer auch im Sommer bei heißem Wetter nicht auf das Laufen im Freien verzichten möchte, sollte versuchen, die Trainingseinheiten in die Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. So entkommt man dem Höchststand der Sonne und ist besonders starker Hitze nicht direkt ausgesetzt. Wenn möglich sollte die Laufstrecke im Schatten liegen, also am besten durch einen Wald oder Park führen. Das Laufprogramm sollte bei Dauerhitze reduziert werden, sprich weniger und langsamer trainieren.

Das A und O beim Joggen im Sommer ist natürlich die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Vor und nach dem Training sollte der Sportler viel trinken, bei Laufeinheiten über 50 Minuten muss auch während des Trainings Flüssigkeit aufgenommen werden. Am besten eignen sich isotonische Sportgetränke, die den Körper mit nötigen Mineralstoffen versorgen. Wer einen Marathon bei Hitze absolviert, darf keine Wasserstation auslassen und sollte im besten Fall einen Getränkegurt tragen. Für die äußerliche Erfrischung bietet es sich an, einen Schwamm mitnehmen. Dieser kann bei Möglichkeit an Brunnen oder Wasserstellen getränkt und der Körper damit angenehm gekühlt werden. Grundsätzlich sollte man sich auf sein Körpergefühl verlassen. Bei großer Hitze ist es keineswegs ehrenrührig, gegebenenfalls Pausen einzulegen, langsamer zu laufen oder ganz aufzuhören. Die Gesundheit muss an oberster Stelle stehen! Die Bestzeit ist bei solch erschwerten Bedingungen zweitrangig. Wenn die Sonne richtig knallt, muss jeder Laufsportler eine Kopfbedeckung tragen. Am besten eignen sich hier leichte Tücher, die man sich nach alter Piraten-Manier um den Kopf wickeln kann. Es gibt aber auch spezielle Laufmützen im Handel. Ebenso sollte eine Sonnenbrille getragen werden, um die

Augen vor den UV-Strahlen und dem grellen Licht zu schützen. Atmungsaktive Laufbekleidung ist natürlich ebenso wichtig für die Regulation der Körpertemperatur. Vor einem Marathon sollte jeder Teilnehmer für sich herausgefunden haben, welche Laufbekleidung für ihn am besten geeignet ist. Die freiliegende Haut muss selbstverständlich mit Sonnenmilch eingecremt werden, um Verbrennungen durch die Sonne zu verhindern.

Bei Temperaturen über 30 Grad ist besondere Vorsicht geboten, da die Gefahr eines Kreislaufkollapses droht. Bei Kopfschmerzen, Übelkeit und Schwindelgefühl sollte der Lauf abgebrochen werden. Als alternative Trainingsmethoden eignen sich im Sommer wunderbar Radfahren, Inline skaten oder Schwimmen. Weitere spannende Themen rund um den Laufsport, Ernährungstipps sowie alle Marathonveranstaltungen im Überblick gibt es jetzt online auf dem Laufblog www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.