

PRESSE-INFORMATION

DECATHLON Sportartikel GmbH & Co. KG

Stand: August 2010
Seite 1 von 2

Laufen am Beach – Erholung mit schönster Aussicht!

Weiter Himmel, leichte Brise, früh morgens oder zur Abenddämmerung - der Lauf am Strand hat etwas ganz Besonderes. Dabei reichen oft 10-15 Minuten für den Einstieg, die in Anstrengung durchaus den 45 „Normal-Minuten“ pari bieten. Denn der sandige Untergrund ist deutlich kräftezehrender. Als Faustregel gilt: je weiter vom Wasser, desto anstrengender.

Am besten trainieren Sie zu Beginn dort, wo der Sand feuchter und damit fester ist, um Gelenke und Sehnen zu schonen bzw. erst sukzessive die Belastung zu erhöhen. Auch ein kurzer Sprint ins kühle Nass kann erfrischende Abwechslung bieten. Die körperliche Überforderung des idyllischen Strandlaufs wird gern unterschätzt. Meiden Sie auch zu starke Sonneneinstrahlung, welche durch die Reflektion des hellen Strandes und das Wasser zusätzlich verstärkt wird.

Ideale Trainingseinheiten sind daher morgens oder früh abends, wenn die Sonne nicht so hoch steht. Achten Sie bei der Wahl Ihrer Kleidung darauf, dass sie den Temperaturen angemessen ist. Funktionskleidung sollte eng am Körper anliegen, aber bequem bleiben und nicht spannen. Ein gutes Shirt wie Hose ist aus atmungsaktivem Material gefertigt, welches außerdem die beim Transpirieren entstehende Feuchtigkeit nach außen ableitet. So werden Hautreizungen verhindert und die Körpertemperatur konstant gehalten. Entsprechend funktionale Sommer-Laufbekleidung mit Sparpotential für die Urlaubskasse findet man derzeit bei Sportartikler Decathlon. Mit Running-Eigenmarke Kalenji bietet decathlon.com „Deefuz“ Funktionsshirts und Trainingshosen ab nur 6,-€. Die gibt's dazu in verschiedenen modischen Sommerfarben und verschiedenen Schnitten für Damen und Herren, um am Strand garantiert eine gute Figur zu machen. Richtige Laufkleidung ist eben auch am Beach Motivationsfaktor.

Unter medizinischen Gesichtspunkten ist ein Barfuß-Strandlauf (Achillesproblemfälle ausgenommen) übrigens das perfekte Fitnessstraining für Füße und Muskulatur, die in sonst Gel gedämpften Sohlen viel weniger beansprucht werden. Und wer seinen Stoffwechsel gesondert

PRESSE-INFORMATION

DECATHLON Sportartikel GmbH & Co. KG

Stand: August 2010
Seite 2 von 2

anregen will, wechselt zusätzlich zwischen Laufen am Strand und Laufen im Wasser. Viel Spaß!

Zum Unternehmen:

Das Unternehmen DECATHLON wurde im Jahre 1976 in Frankreich gegründet. Heute ist das Unternehmen mit mehr als 41.000 Mitarbeitern auf vier Kontinenten und zwei sich ergänzenden Geschäftszweigen vertreten: der Entwicklung und Produktion von Sportartikeln sowie dem Vertrieb von Sportartikeln über die weltweit 490 Decathlon-Stores.

In Deutschland existieren derzeit 11 DECATHLON-Stores in den folgenden Städten: Bremerhaven, Baden-Baden, Bielefeld-Sennestadt, Dortmund-Aplerbeck, Dortmund-Kley, Esslingen, Herne, Ludwigshafen, Plochingen und Saarlouis, Würzburg und Esslingen. Der für Deutschland zugehörige E-Shop ist seit 2009 auch unter www.decathlon.com heimisch.

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.