

Der Strandlauf – Wohlfühlfitness im Urlaub

Bei dem Begriff Urlaub denken die meisten automatisch an Sonne, Strand und Meer. Sei es Florida, Spanien oder die Dominikanische Republik – jedes Jahr zieht es Millionen von urlaubsreifen Touristen an die großen Sandstrände dieser Welt. Das traumhafte Meerpanorama und die reine, saubere Meeresluft laden dabei nicht nur zu langen Strandspaziergängen ein, auch das Läufergen stellt sich der sandigen Angelegenheit. Die Running-Einheit am Strand hält fit und ist eine willkommene Abwechslung zum normalen Laufalltag mit den bekannten Strecken und Distanzen. Gerade das Joggen bei Sonnenauf- und -untergang verspricht unvergessliche Erlebnisse. Doch für entspannte, sportliche Momente gilt es einige Dinge zu beachten.

Laufen am Strand: Wann, wo und wie?

In der Urlaubszeit scheint die Sonne im Idealfall den ganzen Tag und sorgt für heiße Temperaturen. Für sportliche Urlauber heißt das, die richtige Tageszeit für den Strandlauf zu wählen, um Kreislaufbeschwerden zu vermeiden. Der frühe Morgen ist optimal, denn nicht nur Temperaturen und Sonneneinstrahlung erweisen sich als lauffreundlich, auch der Strand ist noch nicht mit sonnenhungrigen Touristen überfüllt. So lässt es sich besser trainieren, abschalten und das Strandfeeling genießen.

Wer schon auf Sandstränden laufen oder spazieren war, kennt die Besonderheit des Untergrundes: Die Kraftanstrengung ist größer als auf Asphalt- oder Waldwegen. Das stärkt zwar die Unterschenkel- und Fußmuskulatur, ist jedoch auf Dauer extrem anstrengend. Um ein gutes Vorankommen zu garantieren, joggen Läufer deshalb nah an der Wasserlinie. Im Gegensatz zum weichen, kräftezehrenden Sand ist der Untergrund dort etwas fester und angenehm kühl. Da das Joggen am Strand ungewohnt für den Bewegungsapparat ist, starten selbst ambitionierte Läufer mit kürzeren Einheiten als im gewohnten Trainingsumfeld. Anfangs sollte die 20-Minutengrenze nicht überschritten werden, um die Fuß- und Beinmuskulatur an den sandigen Boden zu gewöhnen. Wer sich dann noch nicht ausgelastet fühlt, kann den lockeren Lauf auf ufernahen Wegen oder der Strandpromenade fortsetzen.

Generell fördert der sanfte Untergrund einen gelenkschonenden Laufstil, da der Vorfuß aktiv die Dämpfung übernimmt. Die ungewohnte Beanspruchung für Sehnen, Bänder und Gelenke bürgt jedoch speziell am Anfang ihre Tücken. Eine zu lange einseitige Belastung des Bewegungsapparats auf stark abschüssigen Stränden kann zu Beschwerden führen. Zur gleichmäßigen Beanspruchung beider Seiten des Körpers empfiehlt es sich, hin und wieder die Richtung zu wechseln.

Barfuß oder mit Laufschuhen: Vor- und Nachteile

Viele Strandgänger lieben das Gefühl von weichem, knirschendem Sand unter ihren Füßen. Auch der Jogger verzichtet gern auf sein Schuhwerk am Strand. Neben dem angenehmen massierenden Effekt, stärkt der Barfuß-Lauf auch die Fußmuskulatur und fördert deren Stützfunktion. In klassischen Laufschuhen fällt dieser Funktion eine untergeordnete Bedeutung zu, da durch die Dämpfung die Aufprallkräfte abgefedert werden. Die fußeigene Muskulatur wird unterfordert. Barfußlaufen nun ist ein zusätzliches Fitnesstraining für die Füße, fördert den natürlichen Bewegungsablauf und stimuliert die sensible Fußmuskulatur. Jedoch bringt das Laufen „unten ohne“ auch Gefahren mit sich. Kleine Steine, Holzsplitter, Muscheln und selbst Glasscherben verstecken sich gelegentlich in sandigen Untergründen und können Verletzungen hervorrufen. Wer dieses Risiko meiden möchte, joggt auch am Strand in Schuhen. Als Kompromiss zwischen stützenden Laufschuhen und gefährdetem Barfußlaufen bieten sich je Untergrund extra leichte Laufschuhe oder Zehenschuhe an.

Übergepäck? - Laufausrüstung leicht gemacht!

Auch auf Reisen darf die Laufbekleidung nicht fehlen und die benötigt nicht zwingend einen zweiten Koffer. Für den Sommerurlaub in wärmeren Gefilden reichen leichte, kurze Läuferhosen und -shirts vollkommen aus, die im Urlaubsgepäck mit wenig Platzbedarf überzeugen. Wer den Strandlauf barfuß genießen möchte und keine alternativen Strecken plant, spart zusätzlich an den Laufschuhen. Platzsparkönig in der Joggingausrüstung ist auch der Laufcomputer aus dem Hause Omron. Denn eine individuelle Leistungsmessung sollte selbst beim Strandlauf nicht ausbleiben. Wer im Urlaub die individuellen Werte wie Laufzeit, -geschwindigkeit und -strecke im Blick haben will, nutzt das intuitiv zu bedienende

Lauf-Tool „Jogstyle“. Der Activity Monitor von Omron ist das perfekte Laufutensil für sportliche Urlauber. Klein und handlich passt er in jede Hosentasche und nimmt keinen unnötigen Platz im Koffer. Mit den zusätzlich angezeigten Werten zu Kalorienverbrauch und Fettverbrennung kontrollieren Läufer nicht nur ihr Training, sondern auch, wie viel Appetit am Urlaubsbuffet noch sportlich ist.

Weitere Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema „gesundes Laufen“ sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26