

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## Was ist die richtige Ausrüstung zum Sport treiben?

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



Sport treiben und sich bewegen ist gar nicht so einfach, vor allem wenn es darum geht die Aktivität auch langfristig aufrechtzuerhalten.

Ein erster Schritt sollte Ihr Entschluss sein, etwas für Ihre Gesundheit tun zu wollen. Damit fängt alles an. Sie sollten Sie dann genau überlegen wieviel Sport und welche Sportarten Sie gerne treiben möchten.

Und dann geht es auch schon zum nächsten Schritt, nämlich zu der Frage der Ausrüstung. Aber auch diese ist einfach, wenn Sie die folgenden Punkte beachten.

### 1. Schuhe

Die optimalen Schuhe für die Durchführung des Programms zeichnen sich dadurch aus, dass sie:

- stabilisierend und führend das Gelenk umgreifen
- den Aufprall dämpfen
- die Rutschgefahr minimieren



Lassen Sie sich wegen eines geeigneten Sportschuhs von Ihrem Fachhändler in der Umgebung beraten. Optimalerweise sollte auch eine Laufanalyse oder eine Fußpassformanalyse mit Abdruck durchgeführt werden, um die Schuhe bestmöglich an Ihre Füße anzupassen.

Wenn Sie Fußprobleme haben, sollten Sie sich von einem Schuhorthopäden beraten lassen, ob Sie Einlagen benötigen.

### 2. Kleidung

Die Kleidung ist keinen spezifischen Kriterien unterworfen. Sie sollte jedoch leicht, bequem und nicht zu eng sein, so dass Sie sich darin wohlfühlen und nicht von der Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Falls die Kurseinheiten draußen stattfinden, achten Sie auch hier auf angemessene, nicht zu warme Bekleidung. Es hat sich bewährt, sich nach dem Zwiebelprinzip anzuziehen.

### 3. Die Ausrüstung

Sie benötigen keine besondere Ausrüstung, jedoch könnte eine Pulsmessuhr Ihnen dabei behilflich sein, Ihre Herzfrequenz zu erfassen. Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn Sie selbstständig Sport treiben und in Ihrem optimalen Herzfrequenzbereich bleiben möchten.

Die Ausrüstung zum Sport: Die Schuhe sind stabilisierend, dämpfen den Aufprall und minimieren die Rutschgefahr, die Kleidung ist leicht, bequem und locker und eine Pulsmessuhr kann die Ausrüstung ergänzen, damit Sie in Ihrer optimalen Herzfrequenz trainieren.

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)