

Information Nummer 2: Walking-Ausrüstung

Der richtige Walking-Schuh

Der richtige Walking-Schuh zeichnet sich dadurch aus, dass er

- stabilisiert und führt,
- den Aufprall dämpft und
- die Rutschgefahr minimiert.

Er ist aus Vollleder und besitzt ein auf die Walking-Belastung abgestimmtes Dämpfungssystem. Selbstverständlich eignen sich speziell für den Einsteiger auch Joggingsschuhe. Empfehlenswert ist, sich im Fachhandel beraten zu lassen und möglichst eine individuelle Fußpassformanalyse machen zu lassen. Ein Fußabdruck auf der speziellen Messplatte eines Schuhorthopädie-Fachhändlers zeigt, ob Normal-, Senk-, Hohl- oder Spreizfüße vorliegen. Daraufhin muss der Walking-Schuh gegebenenfalls angepasst werden. Es gibt spezielle Walking-Schuhe von verschiedenen Anbietern in allen Preisklassen.

Die richtige Walking-Bekleidung

Walkt man regelmäßig, sollten Sie sich Kleidung aus atmungsaktivem Material zulegen. Vor allem ein atmungsaktives Unterhemd ist zu jeder Jahreszeit zu empfehlen. Auch bei der Regenjacke ist darauf zu achten, dass sie nicht nur wasserabweisend, sondern nach Möglichkeit auch atmungsaktiv ist. Da die meiste Körperwärme über den Kopf abgegeben wird, sollte bei Kälte ein Stirnband oder eine Mütze getragen werden.

Grundsätzlich empfiehlt sich die Schichtung der lockeren Kleidung nach dem altbewährten „Zwiebelprinzip“. Je nach Anstrengung und Schwitzen, können nach und nach Kleidungsstücke ausgezogen und umgebunden werden. So kommt es nicht zum Hitzestau und Erkältungen werden dadurch vermieden, dass Sie sich, je nach Bedarf, auch wieder wärmer anziehen können.

Herzfrequenzmessgeräte

Inzwischen gibt es zahlreiche Herzfrequenzmessgeräte auf dem Markt. Die besten erfassen die Herzmuskelaktivität sehr genau, sind wasserdicht und weniger störungsanfällig. Sie haben in der Regel eine Garantiezeit und werden in dieser Zeit bei Mängeln gegen neue Geräte ausgetauscht. Bei den besseren Geräten werden noch weitere Daten gespeichert und es gibt auch Schnittstellen zum Computer oder Smartphone via Apps zur Weiterverarbeitung der Daten.

Auch Fitnesstracker/Armbänder erfassen mittlerweile die Herzfrequenz und können auch als Schrittzähler genutzt werden. Allerdings sollten die Daten mit anderen Messgeräten überprüft werden.

Für die Aufnahme einer neuen Sportart wie z. B. Walking ist es immer gut, seine individuelle Belastungsintensität zu kennen. Herzfrequenzmessgeräte bieten dabei eine Möglichkeit, ihren Puls im Auge zu behalten. Händische Pulsmessung oder die Belastungsbestimmung anhand der Borg-Skala sind weitere Möglichkeiten.

