

07.10.2011 - Kollektion Herbst/Winter 2011/12

Nike Running Winter 2011 - 100% CHANCE OF A RUN - Teil 1: REGEN

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Kalte, frische Luft in den Lungen, den Wind im Rücken, das Wärmegefühl tief in den Gliedern, das unbeschwerte Gefühl durch schlammige Pfützen zu laufen, und die Romantik eines plötzlichen Regen-oder Schneeschauers ... Laufen im Winter ist eine Befreiung. Es ist die Chance, den stickigen und überheizten Zimmern zu entfliehen, frische Luft zu atmen und den Elementen zu trotzen.

Es geht um Laufen mit den Elementen und nicht gegen sie. Natürlich wird es Tage geben, in denen das Wetter gegen Dich zu sein scheint, wenn Schnee und Dunkelheit wenig zu Sport vor der Haustür inspirieren. Anstatt zu fragen: "warum sollte ich?", nimm die Herausforderung an und frage Dich lieber: "warum nicht?". Du alleine entscheidest, ob Du im Winter in den wohlig warmen und komfortablen vier Wänden verweilst, oder ob Du Dein RunningOutfit überstreifst, welches Dich vor den Elementen schützt, so dass Du Teil von ihnen wirst.

REGEN

Der Wärmeverlust des Körpers vollzieht sich bei Regen doppelt so schnell wie bei trockenen Bedingungen

BRING THE RAIN

Wasser ist ein essentielles Element im Sport. In Form von Regen gilt es allerdings, gewisse Punkte zu beachten: Wasser auf der Haut kühlt den Körper durch die benötigte Verdunstungsenergie schnell aus. Eine nasse Laufstrecke reduziert deutlich den Grip und stört damit den Laufrhythmus. Regen und Nebel sorgen häufig für schlechte Sichtverhältnisse. Die Kombination von Regen und Wind kann für den Läufer besonders unangenehm werden, da die angesprochenen Faktoren dann noch verstärkt werden.

Dies alles sollte aber nicht dazu führen, dass Regen einem die Lust am Laufen nimmt. Auch hier gilt - es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung.

Top 5 Tips:

Auf der Haut atmungsaktive Lightweight Kleidung tragen, die sich nicht mit Wasser vollsaugt. Dies mit wasserabweisender Jacke kombinieren.

Mütze oder Kapuze mit Schirm tragen, um Wasser vom Gesicht und Augen fern zu halten.

Nasse Kleidung erhöht die Reibung an empfindlichen Stellen. Diese Stellen vor dem Lauf mit Fettcreme präparieren (Brust, Innenschenkel, Ellenbeuge).

Motivationshilfen und Belohnungen entwickeln, um den inneren Schweinehund beim oder vor dem Laufen im Regen zu überwinden.

Warm-up im Trockenen durchführen - so kann man direkt loslaufen und findet schneller seinen Rhythmus.

BEAT THE RAIN - Das richtige Outfit ist essenziell, um warm, trocken und geschützt das Optimum aus einem Lauf herauszuholen:

Nike Storm Fly X Max Jacket - Für eine Lightweightjacke, legt sich die Jacke ordentlich ins Gewicht, wenn es darum geht, den Läufer trocken zu halten

Das leichte Storm-FIT1-Material ist ein leistungsstarkes, wind- und wasserdichtes Outdoor-Gewebe, das sich durch seine hohe Atmungsaktivität auszeichnet. Dieses Material ist darauf ausgelegt, Wind und Regen abzuhalten und dennoch Schweiß vom Körper verdunsten zu lassen. Das Dri-FIT-Jersey hält die Haut trocken und bietet ein angenehmes Tragegefühl.

Das Innenfutter aus 3D-strukturiertem Dri-FIT-Material lässt Feuchtigkeit von der Haut verdunsten, damit der Stoff nicht unangenehm am Körper klebt.

Verstellbare Kapuze mit perfekter Passform und im Kragen integriertem Halswärmer, der bei Bedarf zusätzliche Wärme spendet.

Seitliche Eingriffstaschen bieten nützlichen Stauraum. In der Rückentasche mit verschweißtem Reißverschluss lassen sich Fitnessriegel oder andere kleine Dinge verstauen.

Der verschweißte Frontreißverschluss ermöglicht leichtes An- und Ausziehen und Belüftung bei Bedarf.

Dank reflektierender Details sind Läufer auch bei schlechten Lichtverhältnissen jederzeit gut zu sehen.

Nike Element Shield Tight - Die ultra-komfortable Lauftight, die Dich warm und trocken hält

Dri-FIT Material transportiert Feuchtigkeit von der Haut nach außen auf die Gewebeoberfläche, wo sie schnell verdunstet. Dies sorgt für ein trockenes und angenehmes Tragegefühl. Die gebürstete Struktur des Gewebes bewegt warme Luft zwischen den Fasern zur Haut.

Wasserabweisende DWR (Durable Water Resistant) Elemente am Oberschenkel und der Wade schützen vor Feuchtigkeitseintritt genau an den Stellen, die dem Regen vermehrt ausgesetzt sind.

Der besonders flexibel gestaltete Kniebereich sorgt für hohe Bewegungsfreiheit und eine natürliche Passform während des Laufs.

Die eingearbeiteten Reflektionselemente sorgen für eine hohe Sichtbarkeit.

Nike LunarGlide+ 3 Shield - Hohe Stabilität, weiche Dämpfung und sicherer Halt in einem Schuh vereint

Läufer möchten ihren Lieblingssport 365 Tage im Jahr treiben können, selbst bei Regen, Eiseskälte und im Dunkeln.

Dank reflektierendem Obermaterial ist der Läufer auch bei schlechten Lichtverhältnissen in der dunklen Jahreszeit stets gut zu sehen. Meshbereiche mit wasserfester DWR-Behandlung (DWR: Durable Water Resistant) halten die Füße trocken.

Das von Nike speziell entwickelte, dicht gewebte Mesh im Obermaterial ist wasserfest und hält die Füße angenehm warm. Der weich gepolsterte Schaft spendet Wärme und sorgt für hohen Tragekomfort. Die Zunge aus Stretchmesh ist angenehm weich und hält die Füße warm; die Außenseite mit DWR-Beschichtung schützt vor Wind und Wetter.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de