

LAUF *schön!*

Endlich Frühling, die Laufzeit ist eröffnet. Dass joggen Herz und Kreislauf stärkt und Glückshormone produziert, ist längst bekannt. Damit man auch eine gute Figur dabei macht, zeigt die *freizeit* die schönsten Sportoutfits für Running, Trail und Marathon – samt Lauftipps von der Fitness-Expertin.

von florentina welley

SMART-PERFORMANCE

Funktionell, erprobt und chic: Die neue Lauf-Kollektion von adidas ist atmungsaktiv und bewegungsfreundlich.

Weinrote Jacke, 99,95 €,
Laufschuh UltraboosX, 129,95 €
Auf dem Foto rechts: Laufshirt,
74,95 €, 3/4 Hose, 119,95 €,
von adidas, www.adidas.at



STUDIO-STYLE

Die schicken Trend-Teile von bik bok sind bequem und machen gute Figur.

Sport-Bra, 19,99 €, Pant, 24,99 €, bikbok.com
Laufschuh Ignite2, von Puma, 139,95 €, de.puma.com
Schrittzähler, Sportgürtel für Smartphone, 9,99 €, von Tchibo, www.eduscho.at →

SPORT-COUTURE

Durch coole Designs und taillierte Schnitte lassen sich die funktionalen Sportsachen (wie bei der Männer-Kollektion) auch als lässige Lifestyle-Kleidung tragen.

Trainer, 99,95 €, Sportbra, 49,95 €, Crop-Pants, 99,95 €, Schuh Adrenaline GTS 17, 140 €. Von Brooks, www.brooksrunning.com





TRAIL-STARS

Wer gerne im Gelände läuft, braucht festere Laufschuhe und atmungsaktivere Funktionskleidung als auf hartem Untergrund. Dass diese auch chic sein kann, zeigt Colmar mit der neuen Trail-Collection (gibt es auch für Männer).

Shirt (oben), 99 €, reißfeste und weiche Stretch-Jacke mit thermischer Isolierung, 119 €, Shorts, 49 €, von Colmar, www.colmar.it

Schuh Wildfire S, mit verstärkter Sohle, 170 €, von Salewa, www.salewa.at



WETTERFEST

Die Jacke mit der neuen Cordura-Fasertechnologie trotzt Wind und Regen, die Hose trocknet schnell, dank einer Dry-Hightech-Faser.

Jacke, 250 €, Laufhose, 80 €, von Salewa, www.salewa.at

Fester Laufschuh für harten Untergrund, Vazee Prism, 130 €, von New Balance, www.newbalance.com



MARATHON-WOMAN

Strapazfähige Kleidung und leichte Schuhe sind für Marathonläufer das Um und Auf.

Windjacke Nightcat von Puma,

109,95 €, de.puma.com

Laufhose von Tezenis,

14,90 €, at.tezenis.com

Sport-Bra von Carlings,

14,90 €, carlings.com

NB Marathonschuh HANZO S,

160 €, www.newbalance.com



Lauf-Tipps

DIE WICHTIGSTEN DOS & DON'T'S VON FITNESSEXPERTIN BÉATRICE DRACH-SCHAUER

■ Investieren Sie in perfekt passende Laufschuhe, die zu Ihrem Fuß, Ihrem Laufstil und Ihren läuferischen Ambitionen passen, um wirklich gesundheitlich vom Laufen profitieren zu können.

■ Tragen Sie bei größerer Oberweite einen Sport-Bra. Das Schwingen des Busens beim Laufen kann negative Folgen auf das Bindegewebe haben.

■ Bringen Sie durch Intervalltraining Abwechslung in Ihr Läuferleben. Besonders dann, wenn Sie damit Ihr Gewicht regulieren möchten. Variieren Sie die Geschwindigkeit, sprinten Sie zwischendurch oder laufen Sie mehrmals einen Hügel schnell hinauf und langsam bergab. Unsere Muskulatur braucht unterschiedliche Reize.

■ Rumpfstabilitätstraining schützt vor Verletzungen und führt zu einem ökonomischen und wirbelsäulenfreundlichen Laufstil.

■ Die richtige Lauftechnik für mehr Spaß an der Bewegung: Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←

Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←

Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←

Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←

Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←

Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←

Die Füße dynamisch anheben, den Blick nach vorne richten, die Ellbogen im spitzen Winkel nahe am Körper halten und das Steißbein leicht nach unten ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. ←



FOTOS: PRIVAT, HERSTELLER

MODE

BASLER
bei Bauer

Alserbachstr. 29, 1090 Wien,
www.basler-bei-bauer.com
Tel. 01-3103191



ab einem Kauf von 2 Stücken gibt es auf das teuerste,

30%

gültig vom 21.3. bis 15.4.2017
ausgenommen reduzierte Ware

Die Ordination ist in der Osterwoche geöffnet!
Termine im April möglich.

KRAMPFADERN - BESENREISER?



Dr. med. univ.
Alice Wagner

MIKROSCHAUMSKLEROSIERUNG

- sichere, schonende Entfernung
- ohne Operation, keine Narben
- dauerhaftes Ergebnis

unverbindliches Beratungsgespräch inkl. Ultraschalluntersuchung

1120 Wien, Hetzendorferstraße 100/6/2
www.doktor-wagner.at wagner@hippokrates.co.at

Tel.: 01/804 4006 Mobil 0664/52 54 250