



Checkliste - Joggen

Ein medizinischer Checkup ist notwendig, wenn

- Du älter als 35 Jahre alt bist und länger keinen Sport getrieben hast.
- Du orthopädische Probleme wie einen Bandscheibenvorfall hast.
- Du bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hattest
- Du Übergewicht mit einem BMI > 30 hast.
- Du an Diabetes leidest.
- Du langjähriger Raucher bist.
- Du beim Gehen oder Laufen Schmerzen in den Beinen oder Füßen hast.

Ausrüstung

- Schweiß absorbierendes Funktionsshirt
- Schweiß absorbierende Lauf-/Trainingshose mit Reflektoren
- Wind- und wasserabweisende Laufjacke mit Reflektoren
- Schlauchtuch / Schal
- Mütze / Stirnband
- Gutsitzende Laufsocken
- Passende Laufschuhe

Equipment

- Pulsuhr oder Fitnessstracker
- Sport-BH
- Lauf-Apps fürs Handy
- Sportkopfhörer
- Stirnlampe
- Leuchtbänder oder Reflektoren (falls nicht an der Kleidung vorhanden)
- Arm- oder Bauchgürtel fürs Handy
- Ggf. Laufgürtel mit Wasser
- Haarband / Zopf gummi
- Handschuhe