

Pressinformation 2011-09-16

Förläng säsongen för utomhusträning med rätt utrustning

I september börjar många med sin inomhusträning utan att känna till att det enkelt går att förlänga säsongen utomhus med rätt utrustning. Nu utökar Gå & Löpkliniken sitt sortiment av funktionsplagg och ger tips kring utrustningen som gör att du kan njuta av frisk luft längre in på hösten.

När hösten och mörkret är här väljer många att träna inomhus i stället. Gå & Löpkliniken får många frågor av kunder kring hur det går att klä sig rätt för att kunna förlänga utomhussäsongen. Dagens funktionsplagg har egenskaper som gör att du kan hålla en behaglig temperatur under en promenad eller springtur även om kylan smyger sig på.

– Bara för att temperaturen sjunker behöver du inte sluta motionera utomhus. Med rätt kläder och skor kan du motionera ute hela vintern om du vill, säger Johan Svedelius, butikchef på Gå & Löpkliniken.

Funktionskläder besitter många olika egenskaper. De andas, värmer, transporterar bort svett eller skyddar mot vind och vatten. Den gemensamma nämnaren är att plaggen hjälper dig att hålla rätt temperatur. Idag finns det funktionskläder till alla delar av kroppen, från mössor till jackor och underkläder. Gå & Löpkliniken rekommenderar lager på lager-principen där du bygger på fler lager ju kallare det blir utomhus.

Fakta: "Lager på lager-principen"

Lager 1 (lagret närmast kroppen)

Plagg som transporterar bort svett och fukt från kroppen vidare till nästa lager. Ger en värmande känsla.

Lager 2 (mellanlager)

Används vid kallare temperaturer för att ge värme.

Lager 3 (yttre lager)

Skyddar mot vind och vatten. Lagret får gärna släppa igenom fukt från insidan men inte utifrån. Det får gärna finnas öppningar för ventilation i rygg och armhålor.

För mer information eller pressbilder

Ida Fredriksson, presskontakt Gå & Löpkliniken

ida.fredriksson@gaochlopkliniken.se

073 - 069 45 85

www.gaochlopkliniken.se

www.facebook.com/GaochLopkliniken

Om Gå & Löpkliniken:

Gå & Löpkliniken, med fem butiker runt om i Sverige, är specialister på att prova ut rätt skor utifrån individuella krav och förutsättningar. Butikernas ortopedtekniker provar ut och tillverkar ortopediska fotbäddar och skoinlägg och i butikerna finns ett brett utbud av personligt anpassade löpskor, promenadskor, sandaler och gympaskor.