

Kogelwerende bh

In de serie lopersleed is het onderwerp darmwerking uitgebreid behandeld. Dit keer nog twee kwesties die het lopen behoorlijk lastig kunnen maken. Het ene probleem is bij uitstek een mannenkwaal, de andere kwestie leeft vooral bij vrouwen.

Bloedende tepels

Het geeft een dramatisch effect en is vooral pijnlijk. Bloedende tepels. In iedere marathon zie je weer een aantal mannen met een doorbloed shirt de finish passeren. Pleisters vergeten, of er niet van geweten. Naarmate de afstand langer wordt en het weer warmer en vochtiger schuurt vroeger of later je shirt je tepels kapot. Wanneer je een afstand boven de 15 kilometer loopt doe je er goed aan een pleister of tape over je tepels te plakken. Of lopen zonder shirt, maar dan speld je het nummer zo moeilijk vast...

Dankzij hun bh hebben de vrouwen zelden of nooit last van de tepelkwestie. Er zijn verschillende redenen om een goede bh te dragen.

Afgelopen dinsdag overleefde een vrouw in Detroit een kogelschot dankzij haar BH. Het was een beugelbh, een stevige ongetwijfeld. De vrouw zag dat twee mannen bij haar burens inbraken. Zodra één van de mannen door had dat er een getuige toekeek loste hij zijn schot. De kogel raakte precies de beugel en voorkwam daardoor dodelijk letsel. De vrouw is voor wat lichtere verwondingen behandeld in het ziekenhuis. Het nieuwsbericht vermeld niet het merk van de bh.

Mooi, een bh behoed je voor bloedende tepels en rondvliegende kogels.

Jammer dat het kledingstuk zelf zoveel leed kan veroorzaken. Ik ken vrouwen die vanwege slechtzittende bh's de loopschoenen al bijna aan de kant hadden gegooid. Wat in het dagelijks gebruik een mooie en steunende bh kan zijn transformeert tijdens een hardlooptocht van 10 kilometer of meer tot een stuk schuurpapier.

Decolleté

De vrouwen die gezegend zijn met een diep decolleté en bijbehorende hoge notering in het alfabet; D, E of J missen vaak de nodige steun. Kijk de internetforums er maar eens op na. Wat te doen? Sommige vrouwen adviseren hun collega-loopsters om dan maar twee bh's over elkaar heen aan te trekken.

Arme trainer Kees. Al jaren had hij met veel plezier training gegeven aan de marathongroep. Of hij een groep startende lopers wilde begeleiden? Natuurlijk. Op alles had hij zich voorbereid, ongeschikt schoeisel, te veel of te weinig kleding, wel of niet eten voor het rennen. Overal wist hij een antwoord op of een slimme tip. Na afloop zat hij wat stil op de bank en het duurde even voor hij zijn vrouw bekende dat hij wel degelijk naar borsten keek bij andere vrouwen. Niet dat hij dat nu zo graag wilde, maar één van de startende loopsters... Nou ja, hij wilde eigenlijk ook niet kijken, want zelfs hem deed het pijn aan de ogen. Dat gezwieber moest toch vreselijk pijnlijk zijn? Hoe moest hij de dame in kwestie nu adviseren? Uiteindelijk heeft hij een vrouwelijke trainster gevraagd het onderwerp in de groep toe te lichten. De hele groep vrouwen. Want zwaartekracht in combinatie met rennen levert ook bij de ABC dames genoeg ongemak op al is dat voor de buitenstaander minder zichtbaar.

De oplossing is net als bij de bloedende tepels eenvoudig. Koop een goede sportbh. De uitvoering is wat lastiger. Vindt maar eens een goede sportbh. Informeer eerst telefonisch bij sportzaken of en hoeveel sportbh's er te koop zijn. Het goede nieuws is dat er voor iedere vrouw en iedere maat een goede sportbh bestaat maar ze zijn niet in iedere loopschoenenwinkel ruim voorradig. Via internet kan natuurlijk ook. Op de website van ProRun vindt je een sportbh webwinkel waar al heel wat vrouwen de juiste gevonden hebben. Er is zelfs een sportbh met beugel te koop. Voor het geval je eens een rondje in Detroit wil rennen.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl