

Die Marathonsaison beginnt – Wettkampfvorbereitung mit dem JogStyle

Viele Laufsportler haben sich für dieses Jahr ein großes Ziel gesetzt: einen Marathon laufen. Sowohl in Deutschland als auch international finden zahlreiche Marathon-Veranstaltungen statt. Ob Berlin, Freiburg oder Düsseldorf, New York, Paris oder Lissabon – in allen Teilen Deutschlands und der Welt werden für einen Tag die Straßen gesperrt, um tausenden Läufern den Weg frei zu machen. Vorbei an applaudierenden Zuschauern, mit jeder Menge Musik und Spaß wird solch ein Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis für jedermann. Die perfekte Vorbereitung ist das A und O für einen erfolgreichen Marathon-Lauf – der JogStyle von Omron ist dabei der ideale Trainingsbegleiter!

Wer sich dazu entschließt, einen Marathon zu laufen, wird sich lange intensiv darauf vorbereiten. Die letzten Wochen vor dem Wettkampf sind entscheidend, um am großen Tag fit zu sein und die ganzen 42,195 km durchzuhalten. Neben dem normalen Training hat im Idealfall jeder Läufer bereits in einem Halbmarathon oder privaten Test-Lauf die eigene Kondition geprüft. Laufe ich zu schnell? Wie viel habe ich schon hinter mir? Was sagt mein Energieverbrauch? Der JogStyle von Omron misst zuverlässig und exakt alle wichtigen Werte und erleichtert damit jedem Läufer das Training. Mithilfe dieses Tools kann die eigene Laufleistung ermittelt und auch während des Marathonlaufs perfekt kontrolliert werden.

Es ist wichtig, dem Körper in der Vorbereitungsphase viel Schlaf und Ruhe zu gönnen, um ihn physisch und psychisch zu stärken. In den letzten Tagen vor dem Marathon sollte das Training daher auch gedrosselt werden. Trinken und Kohlenhydrate sind die wichtigsten Stichworte beim Thema Ernährung. Viel Flüssigkeit aber kein Alkohol, denn der entzieht dem Körper Wasser. Kohlenhydrate liefern dem Körper die nötige Energie, die besonders während des Marathons in hohem Maß verbrannt wird. Eine Woche vor dem Wettkampf sollten Kohlenhydrate ca. 70 % der aufgenommenen Energie stellen. Ein gutes Frühstück am großen Tag ist wichtig, sollte aber den Magen nicht belasten und spätestens zwei Stunden vor dem Marathon eingenommen werden.

Und dann ist es endlich soweit, der Startschuss fällt und die Masse setzt sich in Bewegung. Jeder Marathonläufer kennt dieses Gefühl: Die Besten der Besten starten schon mit Rekordgeschwindigkeit, alle rasen vorbei und man fällt schnell zurück. Nur nicht aus der Ruhe bringen lassen, trotzdem langsam los laufen und sich an sein eigenes Tempo halten, denn es bringt gar nichts, wenn schon nach ein paar Kilometern die Luft raus ist. Mit dem JogStyle hat man die eigene Laufleistung permanent im Auge, da kann eigentlich nichts mehr schief gehen! Fit von Start bis Ziel: Weitere Tipps für den Wettkampf und viel Wissenswertes zum Thema Laufsport, Gesundheit und Ernährung gibt es online auf www.myjogstyle.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.