

My JogStyle gibt Tipps für den perfekten Laufstart in den Frühling

Die Laufsaison ist eröffnet. Manche haben schon ihren ersten Marathon des Jahres hinter sich, andere wiederum wollen nach einer langen Winterpause endlich wieder ihrem Lieblingssport fröhnen. Auch wenn der Winter sich noch nicht ganz verabschiedet hat, ist an manchen Tagen der erste Hauch des Frühlings spürbar. Die Sonne lacht durch die Wolkendecke, die Temperaturen werden milder, die Natur beginnt bald zu blühen. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um wieder mit dem Joggen zu beginnen. Also: Ab in die Laufschuhe und raus an die frische Luft! My JogStyle hat ein paar Tipps für den besten Start in den Frühlingslauf.

Wer eine längere Trainingspause eingelegt hat, sollte langsam beginnen. Am Anfang lieber etwas ruhiger laufen und kürzere Strecken wählen und sich dann von Woche zu Woche allmählich steigern.

Neues Laufjahr? Neuer Laufschuh? Wer länger nicht in neue Laufschuhe investiert hat, sollte seine eigenen einmal unter die Lupe nehmen. Denn neben unzureichender Dehn- und Aufwärmübungen ist es zumeist eine falsche Besohlung, die zu unnötigen Muskel- und Sehnenbeschwerden führen kann.

Auch wenn keine Minusgrade herrschen, muss sich jeder Laufsportler den Temperaturen entsprechend kleiden. An kühlen Frühlingstagen sind kurze Hose und T-Shirt nicht zu empfehlen, aber auch zu warme Kleidung aus Baumwolle ist gänzlich ungeeignet. Für den Outdoorsport gibt es mittlerweile eine große Auswahl an Funktionskleidung für jedes Wetter. Bei Dunkelheit sollten an der Kleidung unbedingt Reflektoren angebracht sein.

Wie weit bin ich gelaufen? Wie schnell war ich? Wie viele Kalorien habe ich schon verbrannt? Wer noch keinen hat, sollte sich einen zulegen: den JogStyle von Omron Healthcare. Dieses handliche Gerät ist das perfekte Motivationstool für jeden Läufer. Der JogStyle misst exakt die bekannten Werte wie Laufstrecke, -zeit und -geschwindigkeit und ermittelt zusätzlich den

Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung des Sportlers. Dank der Memory-Funktion lassen sich die ermittelten Werte bis zu 7 Tage speichern und vergleichen.

Um Verletzungen vorzubeugen, muss sich jeder verantwortungsbewusste Läufer vor dem Training ausreichend aufwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Im Anschluss an das Training müssen die Muskeln dann wieder gestretcht werden. Dehnen fördert die Durchblutung, was die Beweglichkeit erhält und steigert. Schlecht gedehnte Muskeln sind verkürzt und dadurch anfälliger für Verletzungen.

Jetzt kann der Frühling also endlich kommen! Mehr Wissenswertes rund um das Thema Laufsport und Gesundheit sowie wertvolle Ernährungstipps gibt es jetzt auf dem Online-Blog 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.