

Runter von der Couch!

Mit dem JogStyle auch im Winter motiviert laufen

Wer auch sonst schon seinen Schweinehund überwinden muss, um laufen zu gehen, der findet besonders zur frostigen Winterzeit genug Ausreden, um zu Hause zu bleiben. Das kann ja bei der Kälte auch gar nicht gesund sein – falsch! Wenn man sich an einige Regeln hält, steht dem Joggen im Winter nichts im Weg.

Die Temperaturen krabbeln im winterlichen Deutschland gern weit unter die Null-Grad-Grenze. Das sollte für den ambitionierten Läufer jedoch kein Hindernis sein, um die Jogging-Einheit trotzdem zu absolvieren. Laufen bringt den Kreislauf in Schwung, trainiert das Immunsystem und stärkt das Herz. Wichtig ist im Winter eine warme Laufkleidung, ziehen Sie sich aber nicht zu dick an! Für die kalte Jahreszeit gibt es jede Menge praktische Funktions-Kleidung. Leichte Baumwollhandschuhe und eine Mütze bzw. ein Stirnband sind unverzichtbar, wenn Väterchen Frost Einzug hält. Bei extrem kalten Temperaturen ist es ratsam, die so genannte „Zwiebel-Technik“ anzuwenden, also mehrere Textilschichten übereinander zu tragen. Achten Sie aber darauf, dass immer genügend Luft zwischen Unterwäsche und Oberbekleidung gelangt.

Trainieren Sie ruhig und gemächlich und behalten Sie Ihre Laufleistung im Blick. Der ideale Trainingsbegleiter ist der JogStyle aus dem Hause Omron Healthcare. Das handliche Gerät findet spielend in jeder Tasche Platz und unterstützt den Sportler ideal sowohl während des Trainings als auch im Alltag. Der JogStyle misst nicht nur Ihre zurückgelegte Laufstrecke, -geschwindigkeit und -zeit, sondern ermittelt zusätzlich Ihren Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung. Die Memory-Funktion ermöglicht es Ihnen, diese Daten bis zu 7 Tage lang zu speichern, sodass Sie Ihre Leistung optimal analysieren, beobachten und gezielt verbessern können. Mit dem JogStyle macht das Joggen auch im Winter richtig Spaß!

Wertvolle Informationen rund um den Lauf- und Walkingsport, viele interessante Tipps und Tricks sowie alles Wissenswerte über den JogStyle finden Sie auf dem neuen Blog von Omron Healthcare: www.myjogstyle.de.

Kontakt

Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach
Web: www.werbelabel.de

Fon: 02161 / 304 - 1183
Fax: 02161 / 304 - 1540
E-Mail: info@werbelabel.de

Rechtliches

Amtsgericht Essen
PR 1711
USt-IdNr. DE 248 062 107



Team Werbelabel
Gottstein-März und Partner,
Partnerschaftsgesellschaft

Status: Dezember 2010
Seite 2 von 2

Who is:

Team Werbelabel ist eine Agentur für Unternehmenskommunikation mit den Tätigkeitsschwerpunkten PR, Event und Advertising. Das 2001 gegründete Unternehmen betreut aktiv die Branchen Automobil, Sport, Food und Maschinenbau. Die Ideen- und Kreativschmiede hat ihren Sitz in der Mönchengladbacher Villa Brandt oder digital unter www.werbelabel.de.

Ihr Ansprechpartner bei redaktionellen Rückfragen:

Team Werbelabel PartG

Ingolf Gottstein

Fon: +49 (0)2161 – 304 - 4454

Fax: +49 (0)2161 – 304 - 1540

Mail: i.gottstein@werbelabel.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Kontakt

Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach
Web: www.werbelabel.de

Fon: 02161 / 304 - 1183
Fax: 02161 / 304 - 1540
E-Mail: info@werbelabel.de

Rechtliches

Amtsgericht Essen
PR 1711
USt-IdNr. DE 248 062 107

