

Gesundes Training mit dem JogStyle von Omron Healthcare

Joggen ist für viele Menschen der perfekte Ausgleich zum stressigen Berufsalltag und hat sich mit der Zeit zu einer sehr beliebten Sportart bei Jung und Alt entwickelt. Dabei ist Laufen generell nicht nur sehr förderlich für die körperliche Gesundheit, sondern beeinflusst auch die seelische Verfassung positiv. Aber Vorsicht – man kann es auch übertreiben!

Einige ambitionierte Sportler neigen dazu, sich und ihren Körper zu überfordern. Sie wollen schnell ein bestmögliches Ergebnis erzielen und übersehen dabei die Warnsignale des Körpers. Gerade für Einsteiger oder nach der Winterpause führen ein zu hoher Trainingsumfang und eine zu hohe Trainingsintensität schnell zu einem „Übertraining“ – und das kann die Leistungsfähigkeit des Sportlers langfristig negativ beeinflussen.

Woran erkennt man aber, dass man „übertrainiert“ ist? Der menschliche Körper reagiert auf ein überfrequentiertes Training mit eindeutigen Symptomen: häufige Müdigkeit, Gereiztheit und Übelkeit, Anfälligkeit für Allergien, Krankheiten und Verletzungen, Appetitlosigkeit und unnatürliche Gewichtsabnahme sowie Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Derlei physische und psychische Anzeichen müssen ernst genommen werden.

Was ist bei einer Überbelastung zu tun? Es ist empfehlenswert, einen zusätzlichen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten einzulegen. Generell muss der Druck und Stress, der mit dem Training verbunden wird, reduziert werden. Fühlt man sich nicht fit oder wohl, sollte auf das Laufen verzichtet werden. Um die eigene Leistungsbilanz immer optimal im Auge zu haben, eignet sich der JogStyle aus dem Hause Omron Healthcare ideal als Trainingsbegleiter. Das Tool misst den wöchentlichen Kilometerumfang, die durchschnittliche Laufgeschwindigkeit und den Energieverbrauch des Körpers. So kann jeder Laufsportler mit dem JogStyle ganz einfach seine körperlichen Messwerte kontrollieren und ein gesundes und effektives Training absolvieren.

JogStyle keeps you running! Viele weitere, interessante Informationen rund um aktives und gesundes Leben gibt's jetzt auf dem neuen Online-Blog 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: Januar 2011
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

