

Mit dem JogStyle das optimale Lauftempo trainieren

Ob Anfänger oder Wettkampfprofi: Viele Läufer scheitern an der eigenen Laufgeschwindigkeit. Wer zu schnell ins Lauftraining startet, überfordert häufig unbeabsichtigt den eigenen Körper. Die Kondition ist der gewählten Laufgeschwindigkeit eventuell nicht gewachsen, was einen schnellen Kräfteverlust und damit eine nachlassende Motivation zur Folge haben kann. Auch Marathonläufer begehen im Wettkampf oft den Fehler, zu schnell zu starten und damit ihre Energie zu früh zu verbrauchen. Mit dem JogStyle von Omron kann man ganz bewusst das eigene Lauftempo kontrollieren und sowohl das Training als auch den Wettkampf optimal absolvieren.

Jeder ambitionierte Läufer sollte seine Laufleistung stets im Blick haben, um sein Training zu optimieren und seine sportliche Leistungsfähigkeit zu kontrollieren. Je nach Zielsetzung gestaltet sich das Lauftraining unterschiedlich. Wer auf einen Wettkampf hinarbeitet, muss seine Kondition und Schnelligkeit stets verbessern. Hier bieten sich neben den Langläufen auch Tempoläufe an, um das eigene Leistungsvermögen zu verbessern. Für die Erstellung eines optimalen Trainingsprogramms bietet sich zur Kontrolle und Unterstützung der JogStyle von Omron an. Das handliche Tool misst zuverlässig und exakt Laufgeschwindigkeit, zurückgelegte Strecke, Schrittzahl und Energie- wie Kalorienverbrauch des Läufers. Da diese Werte bis zu 7 Tage gespeichert werden können, ist eine perfekte Analyse der persönlichen Laufleistung bzw. Leistungssteigerung möglich. Der Sportler weiß dann genau, mit welchem Lauftempo er einen Wettkampf erfolgreich absolvieren kann. Während eines Marathons ist der JogStyle Motivation und Kontrolle zugleich: Der Sportler hat stets im Blick, ob er sich in seiner „richtigen“ Laufgeschwindigkeit befindet und wie viele Kilometer er in einer bestimmten Zeit bereits hinter sich gebracht hat. So kann er auch während des Wettkampfes sein Lauftempo variieren und sich seine Kräfte optimal einteilen.

Schnell ist nicht immer gut: Besonders Laufanfänger sollten mit einem langsamen und gleichmäßigen Tempo beginnen. Wer sich während des Joggens noch mit seinem Laufpartner

unterhalten kann, läuft in einem optimalen Tempo. Der JogStyle hilft Laufanfängern dabei, das richtige Tempo herauszufinden und es dann im Training gleichmäßig einzuhalten. Nach und nach kann so die eigene Belastungsgrenze erhöht und die Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Weitere Informationen zum JogStyle, viele Lauftipps, wichtige Veranstaltungshinweise sowie Wissenswertes rund um die Themen 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.