

Gesund abnehmen in der freien Natur mit dem JogStyle von Omron

Weihnachten ist längst vorbei und trotzdem spüren viele noch die Auswirkungen, wenn sie sich morgens auf die Waage stellen. Dieser lästige Winterspeck muss vor dem Sommer unbedingt wieder von den Hüften und das klappt am besten, wenn man auf eine gesunde Ernährung achtet und Sport treibt. Das weiß auch die Fitnessindustrie und so findet man zurzeit in allerlei Reklameheften unzählige Angebote für diverse Home Trainer. Besonders beliebt für den Sport in den eigenen vier Wänden ist zum Beispiel der Cross Trainer, der das Nordic Walking simuliert. Doch warum soll man sich solch ein sperriges Gerät ins Zimmer stellen, wenn man diesen Sport sehr viel interessanter, günstiger und vor allem gesünder gestalten kann?

Die Natur lebt langsam wieder auf, die Vögel zwitschern und die Sonne lässt sich immer häufiger blicken. Nichts belebt Geist und Körper mehr als das Training an der frischen Luft. Bequeme Turnschuhe und die richtige Laufbekleidung angezogen und ab nach draußen! Walken oder Laufen in der freien Natur verbraucht effektiv Kalorien und regt den Kreislauf an. Außerdem wirkt sich die Bewegung im Freien auch sehr positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. So sitzt man stundenlang im Büro oder zu Hause und es fällt einem irgendwann buchstäblich die Decke auf den Kopf. Durch das Lauftraining an der frischen Luft kann mal wieder richtig durchatmen und den Alltag hinter sich lassen. Ein gemütlicher Lauf durch den schönen Wald, an der Seite eines Freundes oder im Stadtpark: Der Körper ist dankbar für jede Minute im Freien. Und was ist motivierender als an der Seite eines Trainingspartners oder des eigenen Hundes zu joggen? Gemeinsam macht es doch wirklich viel mehr Spaß als sich allein zu Hause zu disziplinieren.

Für das Joggen im Freien ist der JogStyle vom Omron Healthcare das ideale Tool: Dieses handliche Gerät misst zuverlässig und exakt den Kalorien- und Fettverbrauch sowie die zurückgelegte Strecke und Laufgeschwindigkeit. So hat man stets seine Körperwerte im Blick und kann die Laufleistung kontinuierlich verbessern. Alles Wissenswerte über den JogStyle,

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Februar 2011

Seite 2 von 2

weitere interessante Infos über den Laufsport wie wertvolle Tipps rund um die Gesundheit gibt's auf dem neuen Online-Blog von Omron Healthcare: www.myjogstyle.de. Vorbeischaun lohnt sich!

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.