# PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH



**Mit dem JogStyle aktiv und gesund durchs Leben**

Ein stressiger Job, die Familie und andere Verpflichtungen bestimmen den Alltag vieler Menschen und lassen wenig Raum für sportliche Freizeitaktivitäten. Aufgrund der fehlenden Bewegung fühlt man sich häufig müde und unausgeglichen. Dabei ist es unheimlich wichtig, sich und seiner Gesundheit regelmäßig etwas Gutes zu tun. Eine ideale Sportart, um die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen, ist das Laufen im Freien an der frischen Luft. Joggen ist nicht nur gut für die Gesundheit und Fitness, sondern belebt auch Geist und Seele.

**Laufen gegen körperliche Verspannungen und negative Stimmung**

Die meisten kennen das: stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, Eintönigkeit, kaum frische Luft und wenig Zeit für Entspannung. Die Folgen sind häufig Rücken- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen sowie allgemeine Angespanntheit und Gereiztheit bis hin zu Depressionen. Zur Vorbeugung und Bekämpfung von lästigen, körperlichen Verspannungen, die den Alltag noch zusätzlich erschweren, ist das Lauftraining ideal geeignet. Die gleichmäßige Beanspruchung der Bauch- und Rückenmuskulatur beim Joggen kann hier in Verbindung mit unterstützendem Kraft- oder Gymnastiktraining wahre Wunder wirken! Laufsport lässt sich zudem perfekt in den Alltag integrieren. Ob im Morgengrauen oder in der Abenddämmerung, mal eine kurze Strecke, mal etwas ausgiebiger, allein oder mit einem Laufpartner, schnell oder im gemächlichen Tempo: Laufsport kann je nach Tagesform und zeitlicher Flexibilität von jedem individuell betrieben werden.
Neben all den bereits bekannten positiven Effekten, die der Laufsport auf die körperliche Konstitution und die Gesundheit im Allgemeinen hat, ist Joggen auch ein wirkungsvoller Stimmungsaufheller. Viele Ärzte empfehlen Patienten mit Depressionen, Sport zu treiben, und so den trüben Gedanken „davonzulaufen“. Durch Sport kommt es im Körper nämlich zur Produktion bestimmter Neurotransmitter und Endorphine, die bei der Stresskompensation helfen und auch sonst für gute Laune sorgen.

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH ♦ John-Deere-Str. 81a ♦ 68163 Mannheim
USt.-Id.-Nr. DE 206709125 ♦ Amtsgericht Mannheim ♦ HRB 8269 ♦ WEEE-Reg.-Nr. DE 38654654
Fon +49 (0) 621 83348 – 12 ♦ Fax +49 (0) 621 83348 – 81 ♦ marco_buhr@eu.omron.com
Geschäftsführer: Kenji Eda

# PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH



Joggen ist nicht nur etwas für Ausdauerprofis und Marathonläufer, sondern eignet sich auch perfekt für Anfänger, denn Lauftempo und die ideale Länge der Laufstrecke kann jeder individuell für sich herausfinden. Mit dem JogStyle von Omron Healthcare kann jeder ganz einfach Geschwindigkeit, Schrittfrequenz und zurückgelegte Laufdistanz ermitteln. Mit diesem handlichen Tool hat man außerdem den eigenen Kalorien- und Fettverbrauch im Blick. Ob nun einfach als Ausgleich zum stressigen Alltag oder um neben einer bewussten Ernährung sein Gewicht zu reduzieren: Joggen belebt Geist und Körper. Der JogStyle ist dabei der ideale Trainingsbegleiter und führt Hobbyjogger wie Laufprofi aktiv und gesund durchs Leben. Auf dem neuen Omron-Blog www.myjogstyle.de gibt es weitere Tipps und Informationen zum Thema Laufsport, Gesundheit und bewusste Ernährung. Vorbeischauen 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 erwirtschafte das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.