

My JogStyle gibt Tipps für das Laufen bei Kälte

Der Winter möchte sich leider noch nicht so recht verabschieden. Auch wenn sich allmählich immer wieder die Sonne blicken lässt, bleiben die Temperaturen frostig kalt. Aber deswegen auf die regelmäßige Jogging-Einheit verzichten oder sich ständig auf den Weg ins Fitness-Studio machen? Viele aktive Läufer trainieren auch im Winter vorzugsweise an der frischen Luft. Bei Kälte kommt es dann lediglich auf die richtige Laufbekleidung an. Doch welche Ausrüstung ist die richtige?

Die meisten Laufsportler ziehen sich im Winter entweder zu warm oder zu kalt an. Natürlich sollte man bei Temperaturen um die Null Grad keine kurzen Hosen tragen, aber zu viele warme Kleidungsstücke, womöglich aus Baumwolle, können zu einem Hitzestau führen und das Erkältungsrisiko erhöhen. Außerdem schränkt zuviel Gewicht die Bewegungsfreiheit ein, wodurch auch die Laufleistung gemindert wird. Natürlich muss jeder Sportler für sich selbst herausfinden, welche Kleidung für ihn am besten geeignet ist. Grundsätzlich bewährt sich aber die so genannte „Zwiebel-Technik“, also das Tragen mehrerer (dünner) Textilschichten übereinander.

Die Sportindustrie bietet Outdoor-Fans genügend Auswahl an wintertauglicher Ausrüstung. So ist spezielle, atmungsaktive Funktionsunterwäsche aus Mikrofaser für den Lauf bei Kälte das A und O: Sie liegt leicht und eng an, nimmt die Feuchtigkeit des Körpers auf und leitet sie nach außen ab. Gute Laufunterwäsche hält den Körper warm und sorgt gleichzeitig für Feuchtigkeitsregulierung wie Geruchsfilterung. Gleiches gilt auch für die Schicht darüber. Es sollte für den Winterlauf in gute Laufbekleidung aus Kunstfaser investiert werden, denn sie ist für die Regulierung der Körperwärme verantwortlich. Eine dritte Schicht schützt den Körper noch einmal zusätzlich vor Kälte, aber auch vor Nässe und Wind. So genannte Windbreaker sind luftundurchlässig und Wasser abweisend. Da der Kopf schnell an Wärme verliert und auch die Finger beim Winterlauf schnell „einfrieren“, sollte auf eine Mütze und Handschuhe nicht verzichtet werden. Auch hier ist Baumwolle absolut ungeeignet, da sie den Schweiß aufsaugt und auf der Haut unangenehm kratzt.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: März 2011

Seite 1 von 2

Beim Schuhwerk sollte vor allem auf ein starkes Profil geachtet werden. Im Sommer genügen leichte, bequeme Laufschuhe, doch zur kalten Jahreszeit erhöht sich die Rutschgefahr auf Schnee, Matsch oder Eis. Im Winter kommt man oft nicht umhin in der Dunkelheit zu laufen. Damit man auch von anderen Verkehrsteilnehmern rechtzeitig gesehen wird, sollten an der Außenkleidung Reflektoren angebracht sein.

Zur idealen Ausrüstung im Winter wie Sommer gehört ein guter Trainingsmotivator. Der JogStyle von Omron Healthcare misst exakt Laufgeschwindigkeit, zurückgelegte Strecke, Schrittzahl sowie den Kalorien- und Fettverbrauch des Läufers. So hat jeder aktive Sportler immer seine Laufleistung im Blick und kann die ermittelten Werte dank der Memory-Funktion bis zu 7 Tage abspeichern. Alles Wissenswerte zum innovativen JogStyle und weitere wertvolle Trainingstipps gibt es jetzt auf dem Online-Blog von Omron 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.