PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

My JogStyle empfiehlt: „Lauf doch einfach mal rückwärts!“

Eine ganz neue Erfahrung, ein unvergessliches Laufgefühl und etwas Abwechslung im monotonen Training? Wer sich das wünscht, sollte einfach mal rückwärts laufen. Klingt komisch, ist aber tatsächlich sehr effektiv für Körper und Geist. My JogStyle erklärt, warum sich Rückwärtslaufen lohnt und woher dieser im wahrsten Sinne des Wortes verrückte Trendsport überhaupt kommt.

Wer glaubt, beim „RetroRunning“ handele es sich um eine neumodische Laufvariante, der hat sich getäuscht. Bereits Anfang des 19. Jahrhunderts wird diese alternative Laufform das erste Mal erwähnt und hat sich insbesondere in den letzten 10 Jahren weltweit zu einer beliebten Sportart entpuppt. Mittlerweile gibt es sogar schon Europa- und Weltmeisterschaften. Als erster namentlich bekannter Pionier im Rückwärtslaufen gilt der Franzose Christian Grollé. Marathonlaufen im Rückwärtsgang? Das gelang erstmals dem Österreicher Johannes Gosch im Jahr 2003, was ihm gleichzeitig einen Eintrag im Guiness Buch der Rekorde einbrachte. Der deutsche Athlet Roland Wegner promoted nun seit 2001 diese Sportart unter dem Begriff „RetroRunning“ mit seinem gleichnamigen Buch und der gleichnamigen Webseite. Mittlerweile hat sich der Trend in vielen Ländern wie Italien, Belgien, Frankreich, Österreich, USA und Mexiko etabliert.

Auch der Laufblog „My JogStyle“ ist begeistert von dieser sportlichen Kunstform. Was auf der Straße tatsächlich merkwürdig aussehen mag, ist in Wahrheit eine gute und gesunde Trainingsalternative. Rückwärtslaufen ist rücken- und gelenkschonender als normales Joggen, es werden andere Muskeln beansprucht und der Oberkörper wird besser trainiert. „RetroRunning“ regt die rechte Gehirnhälfte an, schärft die Sinne und fördert Konzentration wie Gleichgewichtssinn. Natürlich ist auch hier ein gewisses Training erforderlich: Zunächst sollte man eine Strecke auswählen, die ebenmäßig ohne Schlaglöcher oder Unebenheiten verläuft, damit man nicht stürzt. Selbstverständlich langsam starten und abwechselnd über die linke und rechte Schulter schauen. Nach und nach muss jeder für sich die ideale Körperhaltung und –

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

bewegung herausfinden. Im besten Fall läuft man zu zweit, so kann einer vorwärts laufen und die Strecke im Blick behalten.

Rückwärtslaufen beansprucht den Körper konditionell und erhöht den Kalorienverbrauch im Vergleich zum gewöhnlichen Joggen. Wer also Lust auf ein bisschen Abwechslung und eine besondere Körpererfahrung hat, sollte es einfach mal ausprobieren! Viele weitere Themen und Infos rund um Laufsport, Gesundheit und Ernährung gibt es online unter 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 erwirtschafte das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.