

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: August 2011

Seite 1 von 2

H.I.T. – Ausdauertraining mit dem JogStyle von Omron

Der Laufsport ist eine Aktivität für Menschen, die einfach nur etwas Bewegung in ihr Leben bringen, ihre Figur verbessern oder sogar Wettkämpfe bestreiten möchten. Wer regelmäßig läuft, verfolgt auf Dauer das Ziel, seine Ausdauer zu steigern. Insbesondere Marathonläufer müssen auf den 42,195 km eine gute Kondition haben, um die komplette Strecke durchzuhalten. Es bietet sich an, im regelmäßigen Trainingsverlauf das so genannte H.I.T-Prinzip einzubauen. High Intensity (Intervall) Training eignet sich bestens, um den Stoffwechsel anzukurbeln und die eigene Laufleistung zu steigern. Der JogStyle von Omron ist dabei das ideale Trainingstool, denn er misst zuverlässig unter anderem Zeit, Laufgeschwindigkeit und zurückgelegte Strecke.

H.I.T. ist ein sehr intensives Intervalltraining, das Laufleistung und Ausdauer steigert. Aufgrund seiner Intensität eignet sich H.I.T. lediglich als eine Trainingsvariante, die man zwar regelmäßig, aber nicht zu häufig in seinen Laufplan einbindet. Dieses Intervalltraining lässt sich mit drei Worten beschreiben: kurz, intensiv, selten. Ein Beispiel für ein High Intensity Training: fünf Minuten warmlaufen, eine Minute so schnell laufen, wie es der eigene Körper zulässt, dann zwei Minuten locker laufen und den Puls wieder herunterfahren – das Ganze wird dann je nach Bedarf und Kondition 5-8 Mal wiederholt. Das Herz-Kreislauf-System wird durch diese große Anstrengung angekurbelt, die Muskulatur wird gefordert, der Kalorienverbrauch ist durch die Intervalle extrem hoch und auch nach dem Training ist das Nachbrenneffekt enorm.

Die Muskulatur und das zentrale Nervensystem erreichen durch das H.I.T. die maximale Anstrengung, daher sollten nur trainierte Sportler bzw. ambitionierte Läufer das Intervalltraining absolvieren. Auf solch ein hochintensives Training muss eine Erholungsphase von einigen Tagen folgen, die es dem Körper ermöglicht, sich ausreichend zu regenerieren. H.I.T. ist natürlich auch im Kraftsport eine beliebte Übung, um die Muskulatur zu stärken. Aber auch für Ausdauersportler ist das regelmäßige Intervalltraining zu empfehlen. Außerdem eignet sich diese Form ganz besonders, um die Fettverbrennung auf Trab zu bringen. Wer also ein paar Pfunde verlieren möchte, sollte auf diese Methode setzen. Höchste Anstrengung in relativ

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: August 2011

Seite 2 von 2

kurzer Zeit – neben einer gesunden Lebensform und Fitness bietet sich H.I.T. an, um seine Figur in Form zu bringen.

Da es sich hier um eine recht kraftraubende und anstrengende Trainingsvariante handelt, sollte man am besten mithilfe eines Trainers herausfinden, in welcher Intensität man H.I.T. betreibt und ob es sich für die eigene Zielsetzung eignet. Der JogStyle von OMRON hilft dabei, die nötigen Werte wie Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke, Zeit und den Kalorienverbrauch im Blick zu behalten. Aufgrund der zuverlässigen Messung und der Speicherfunktion kann das Training mithilfe des JogStyle analysiert und perfekt optimiert werden.

Weitere spannende Themen rund um den Laufsport, ein übersichtlicher Laufkalender mit allen wichtigen Veranstaltungen und jede Menge weitere Tipps 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.