

### **„Urban Trailrunning“ - mit dem JogStyle die Stadt erobern**

Um ein bisschen Schwung in das regelmäßige Training zu bringen, sollten es ambitionierte Läufer mal mit dem Trendsport Urban Trainrunning versuchen. Dabei wird die Innenstadt zum großen Trimm-dich-Pfad: Treppen, Poller, Bänke, unebenes Terrain oder Geländer stellen keine Hindernisse mehr dar, sondern sind Teil des Trainingsprogramms. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Urban Trailrunning fördert die Konzentration, Kondition und Koordination. Um die persönliche Laufleistung zu ermitteln, eignet sich der JogStyle von Omron. Zurückgelegte Strecke, Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit, Schrittzahl? Der JogStyle gibt die Antworten.

Beim Urban Trailrunning ist alles erlaubt: Slalom um die Bänke im Stadtpark oder Poller in der City, Sprints bis zur nächsten Straßenecke, Sprünge auf Bänke oder über Sträucher, Skippins die Treppe hinauf, Bocksprünge bei Geländern. Das bringt so richtig Abwechslung in das Laufprogramm und kann auch schon auf kurzen Distanzen sehr fordernd sein. Urban Trailrunning eignet sich ideal als Intervalltraining und für all diejenigen, die keinen Wald vor der Haustür haben. Dieser Trendsport ist genau das Richtige für alle Entdecker, denn während des Lauftrainings kann gleichzeitig die ganze Stadt erkundet werden. Vorbei an historischen Gebäuden, beeindruckenden Statuen, quer über den Marktplatz, am städtischen Fluss entlang oder mitten durch die Innenstadt – beim Laufen durch den Großstadtdschungel kann jeder sein Training so gestalten, wie er möchte.

Wichtig für diese Trainingsmethode ist das richtige Schuhwerk. Außerdem sollte der Sportler auf seine Füße und die Bodenbeschaffenheit achten sowie Hindernisse mit Vorsicht überwinden, um Stürze zu vermeiden. Da heißt es: Augen auf beim Traillauf! Um während und nach dem Training seine eigene Laufleistung auswerten zu können, eignet sich der JogStyle von Omron Healthcare. Wer weiß schon bei einem Lauf quer durch die Stadt, wie viele Kilometer mit welcher Geschwindigkeit zurückgelegt wurden? Das praktische Trainingstool ermittelt genau diese Daten sowie Schrittzahl, Kalorien- und Energieverbrauch. So kann jeder

Läufer ganz leicht herausfinden, wie sich seine Ergebnisse beim Urban Trailrunning von seinem gewöhnlichen Lauftraining unterscheiden. JogStyle keeps you running!

Noch viele weitere Laufrends, einen aktuellen Laufkalender mit den großen Marathonveranstaltungen sowie alles Wissenswerte rund um Gesundheit und Ernährung gibt es jetzt auf dem Online-Blog [www.myjogstyle.de](http://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](mailto: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.