

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: September 2011

Seite 1 von 2

Yoga Running: sportlich-entspannender Lauftrend für Körper und Geist

Kaum ein Laufstil entspannt Körper und Geist während einer sportlichen Betätigung wie Yoga Running. Der neue Lauftrend verspricht eine abwechslungsreiche Mischung aus Laufsport und Yogaübungen. Dabei geraten nicht nur Alltagsprobleme in Vergessenheit, vielmehr werden Glücksgefühle verstärkt und innere Vollkommenheit ausgestrahlt. Ob im Wald in der harmonischen Natur oder in der Stadt an wunderschönen Schauplätzen – die Kulisse spielt dabei keine Rolle. Auch beim Yoga Running ist der activity monitor Jogstyle von Omron das ideale Trainingstool.

Joggen und dabei entspannen? Ja, das geht – dank der neuen Trendsportart Yoga Running. Hier werden klassische Yogaübungen in das routinierte Lauftraining eingebunden. Für leistungsorientierte Sportler, „Kilometerfresser“ oder Tempofanatiker ist diese ruhigere Form des Laufens freilich nicht die richtige Trainingsmethode. Aber um vielleicht ab und an etwas Ruhe ist das Laufprogramm zu integrieren, eignet sich Yoga Running allemal. Insbesondere für Hobbyjogger oder Anfänger ist diese Form des lockeren Sportes gut geeignet. Neben der angestrebten Entspannung steht auch die Konzentrationskraft im Blickpunkt.

Wichtiger Bestandteil der Trendsportart sind – wie der Name verlauten lässt – die eingebauten Yoga Übungen. „Yoga“ oder eingedeutscht „Joga“ ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst: Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und Askese. Der Begriff kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ also auch „Anspannen“ des Körpers an die Seele verstanden werden. Zahlreiche meditative Übungen legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere wiederum widmen sich insbesondere den körperlich anstrengenden Positionen. Die Wurzeln der Yoga-Philosophie liegen im Hinduismus und Teilen des Buddhismus.

Wer zwar im Alltag Geist und Körper entspannen, aber auch auf seine sportliche Ertüchtigung nicht verzichten möchte, sollte einmal Yoga Running ausprobieren. Klassische Yoga Übungen einfach im Internet oder einem Ratgeber nachlesen und innerhalb des Trainings anwenden. Eine besondere Lauferfahrung ist hier garantiert! Der JogStyle von Omron ermittelt unterdes ganz genau, was der Körper an Kalorien verbrennt, wie viele Schritte in welcher Zeit und mit

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: September 2011
Seite 2 von 2

welcher Geschwindigkeit zurückgelegt werden und kann dank der Memory-Funktion diese Messwerte für 7 Tage abspeichern. Der JogStyle ist das ideale Trainingstool für eine bequeme Leistungsüberwachung.

Weitere Lauftrends und ein aktueller Laufkalender sowie Wissenswertes rund um Gesundheit und Ernährung finden sich online auf dem Blog 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.