

## **Der JogStyle vom Omron motiviert zu mehr Bewegung im Alltag**

„Geh doch mal ein paar Schritte zu Fuß“ oder „Nimm die Treppe und nicht den Fahrstuhl“. Jeder kennt den kleinen Mann im Ohr, der immer wieder zu mehr Bewegung im Alltag aufruft. Ein normaler Büroangestellter sitzt im Schnitt acht Stunden pro Tag am Schreibtisch und geht nur knapp 3 000 Schritte zu Fuß. Viele können ihren inneren Schweinehund nicht überwinden, regelmäßig Sport zu treiben und legen am Abend lieber die Beine hoch. Dabei ist Bewegung wichtig für die körperliche Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Der JogStyle vom Omron ist der perfekte Motivations-Coach für mehr Spaß an der Bewegung im Alltag.

Wie viele Schritte sollte man pro Tag eigentlich gehen? Wer seiner Gesundheit effektiv etwas Gutes tun möchte, sollte mindestens 6 000, im besten Fall bis zu 10 000 Schritte pro Tag gehen. Die wenigsten Menschen haben eine Ahnung davon, wie viele Schritte sie täglich überhaupt zurücklegen. Ein Schrittzähler eignet sich ideal für die tägliche Bewegungskontrolle. Der JogStyle von Omron misst neben seiner gewöhnlichen Funktion zusätzlich den Kalorienverbrauch, die zurückgelegte Strecke und Durchschnittsgeschwindigkeit über den ganzen Tag hinweg. Das handliche Gerät ist also über das sportliche Lauftraining hinaus auch im Alltag einsetzbar. Einfach an der Hosen- oder Handtasche befestigt misst der activity monitor von Omron die Schrittzahl und den Energieverbrauch des Körpers.

Schaut man zum Beispiel nach einem erfolgreichen Arbeitstag auf den JogStyle und stellt fest, dass man nur 2 000 Schritte gelaufen ist, kann man sich nun entschließen am Abend noch einen gemütlichen Spaziergang durch den nahe gelegenen Wald zu machen, um das Bewegungspensum für den Tag auszugleichen. Oder man entscheidet sich doch öfter dazu, bei kürzeren Strecken den Autoschlüsse zu Hause zu lassen und stattdessen zu Fuß zu gehen. Die daraus resultierende Zufriedenheit, seiner Gesundheit etwas Gutes getan zu haben, ist die beste Motivation für mehr Bewegung.

Bis zu sieben Tageseinheiten lassen sich auf dem JogStyle separat abspeichern und vergleichen. Mit dieser Memory-Funktion kann die eigene Bewegungsleistung kontrolliert, optimiert und verglichen werden. Ob im Büro, beim Einkaufen, Zuhause oder beim Sport – der

JogStyle motiviert rund um die Uhr zu mehr Bewegung. Dank dreidimensionaler Sensor-Technologie benötigt der JogStyle keinen lästigen Brustgurt oder Chip, sondern kann ganz einfach an der Kleidung befestigt werden. JogStyle keeps you running!

### **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.