PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

My JogStyle gibt Tipps für das Laufen im Herbst

Es wird früher dunkel und später hell, der Wind pfeift um die Ohren, der Boden ist feucht, die Luft kalt: Im schlimmsten Fall sieht so ein Herbsttag in Deutschland aus. Läufer müssen sich auf die herbstlichen Witterungsbedingungen einstellen, denn das Verletzungsrisiko ist in den Herbst- und Wintermonaten am größten. My JogStyle gibt Tipps, worauf man als Läufer besonders achten sollte.

Der Sommer hat sich in diesem Jahr zwar nicht gerade von seiner besten Seite gezeigt, aber man spürt den Übergang zum Herbst ganz deutlich. Die Tage werden kürzer, die Luft ist neblig und Laub bedeckt den Boden. Wenn es dann noch regnet, kann es für Läufer und Hobbyjogger schnell gefährlich werden. Nasses Laub gleicht oft einer eisglatten Oberfläche, auf der man sehr schnell ausrutschen kann. Zerrungen, Prellungen oder sogar Knochenbrüche aufgrund einer Sportart im Freien kommen in den kalten Jahreszeiten häufig vor.
Das A und O für einen erfolgreichen Run im Herbst ist das richtige Schuhwerk. Die Sohle muss ausreichend Profil aufweisen, damit ein guter Halt auf unebenem Untergrund gewährleistet ist. Gut geeignet sind in diesem Fall Trailschuhe, die die Füße außerdem vor Nässe schützen und wärmen. Der Läufer entscheidet sich gerade bei Dunkelheit oder schlechter Sicht am besten für eine Strecke, die beleuchtet ist. An der Sportbekleidung sollten unbedingt reflektierende Streifen angebracht sein, damit auch Fahrradfahrer und Autofahrer den Läufer wahrnehmen. Wer sich doch für den Waldweg entscheidet, kann sich zusätzlich mit einer Stirnlampe ausrüsten. Um Stürze bei sehr schlechtem Wetter zu vermeiden, ist Vorsicht angesagt. Langsam laufen und den Boden im Blick haben, dann kann eigentlich nichts passieren.
Wenn es draußen kalt ist, dann muss natürlich auch die Laufkleidung stimmen. Spezielle Funktionskleidung schützt den Körper vor Wind und Kälte, Wasser abweisendes Material hält Regen ab. So können Erkältungen wie Muskelverspannungen und -verkrampfungen verhindert werden.
Insbesondere im Herbst und Winter ist eine ausreichende Regeneration des Körpers notwendig. Regelmäßige Saunagänge oder Entspannungsbäder stärken das Immunsystem und sind eine Wohltat für Geist und Körper.

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

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Weitere Tipps rund um die Themen Laufsport, Gesundheit und Co. 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.