

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: November 2011

Seite 1 von 2

Sportlich durch den Herbst: Indoor- vs. Outdoor-Training

Zu Beginn der herbstlichen Dunkelheit und Kälte stehen viele Läufer vor dem Dilemma: Lieber drinnen oder draußen trainieren? Viele trotzen den Herbst-Launen und gehen bei Wind und Wetter raus. Das ist aber nicht jedermanns Sache: Die weniger Hartgesottene können wunderbar auf Indoor-Sportarten ausweichen, um auch in der kalten Jahreszeit fit zu bleiben. Welche das sind und worauf man beim Outdoor-Training im Herbst achten sollte, verrät My JogStyle.

Die einfachste Alternative zum Outdoor-Lauftraining an kalten oder verregneten Tagen ist das Laufband im Fitness-Studio. Hier hat man außerdem die Möglichkeit auch andere Fitnessvarianten wie Krafttraining, Aerobic oder Spinning zu wählen. Pluspunkt „Wellness“: Nach Bedarf kann man sich in vielen Studios nach dem Training noch richtig in der Sauna entspannen – ideal an kalten Herbsttagen.

Für wen das Laufen auf der Stelle und der Kampf um das beste Trainingsgerät aber nicht das Richtige ist, der kann auf verschiedene andere Indoor-Sportarten ausweichen. Schwimmen ist ideal geeignet, um die kalte Jahreszeit zu überbrücken und seine körperliche Fitness zu erhalten. Es beansprucht alle Muskelgruppen und ist gleichzeitig gelenkschonend. Um die Kondition zu trainieren, sind Ballsportarten wie Fußball, Tennis, Badminton oder Squash zu empfehlen. Mittlerweile werden in vielen Städten sogar Trendsportarten wie Klettern, Inlinern und Skifahren ebenfalls in Hallen angeboten. Der Herbst bietet natürlich auch herrlich, goldene Tage, die zwischendurch dazu einladen, seine Laufeinheit im Freien vorzunehmen. Auch bei kühlerem Herbst-Wetter ist es sehr wichtig, täglich an die frische Luft zu gehen.

Mit der richtigen Laufausrüstung können ambitionierte Sportler auch bei nassem und kaltem Hundewetter ihr Training an der frischen Luft ausüben. Sehr wichtig ist das richtige Schuhwerk, denn nasses Laub kann sehr rutschig sein und Unebenheiten werden leicht übersehen. Die Devise lautet: Lieber etwas langsamer laufen, aber den Boden im Blick haben. Idealerweise läuft man eine Strecke, die man kennt, um zum Beispiel Schlaglöchern rechtzeitig auszuweichen zu können. Für einen besseren Halt auf dem Untergrund müssen die

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: November 2011

Seite 2 von 2

Laufschuhe ein gutes Profil aufweisen, um Stürze und Laufverletzungen zu vermeiden. Bei Dunkelheit sollte man sich eine Strecke auswählen, die beleuchtet ist. Gleichzeitig muss dafür gesorgt sein, dass man selbst von anderen gesehen wird. Leuchtreфлекtores an der Jacke oder Weste sind ein Muss bei Dunkelheit und Dämmerung. Spezielle, atmungsaktive Kunstfaserwäsche, leichte Baumwollhandschuhe und eine Mütze gehören bei kaltem Wetter ebenfalls zur Laufausrüstung dazu.

Ob Outdoor- oder Indoor-Sport – beide Möglichkeiten bieten Vor- und Nachteile. In den kalten Jahreszeiten ist die Kombination aus einem Training im Freien und Alternativsportarten drinnen am effektivsten.

Mehr Tipps und Informationen rund um aktives Laufen, Gesundheit und Ernährung gibt es online dem Laufblog 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.

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