PRESSE-INFORMATION

OMRON Healthcare Europe B.V.

Trendsport „Freerunning“ – mit Kreativität, Kunst und Kondition durch die Stadt

Ob Sightjogging, Trailrunning, Parkour-Laufen oder Slacklining – die Liste der modernen Trendsportarten wird immer länger. Hinter dem Begriff Freerunning verbirgt sich eine ganz besondere Form der Fortbewegung. Nach dem Motto „Feel free to try other Disciplines“ (also: „Fühl dich frei, andere Bewegungsformen auszuprobieren“) geht es beim Freerunning nicht nur darum, Hindernisse zu überwinden, sondern sich künstlerisch, frei und akrobatisch fortzubewegen. Ob rückwärts oder seitwärts laufen, Salto oder Radschlag, hüpfend oder drehend – der Körper ist permanent in Bewegung und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Der Parkour-Sport hat sich längst in der Szene etabliert und wird als eigenständige Sportart anerkannt. Zeitgleich begründete Sebastian Foucan das Freerunning. Während es beim Parkour-Laufen darum geht, Hindernisse jeder Art so effizient wie möglich zu überwinden, steht beim Freerunning die Kunst der freien Bewegung im Fokus. Kondition, Kraft und Schnelligkeit spielen in beiden Trendsportarten eine wichtige Rolle. Jahrelanges Training ist die Voraussetzung, um diese Sportarten ohne Verletzungen ausüben zu können.

Freerunning war zunächst ein anderer Begriff für den Parkour-Sport, hat sich aber mittlerweile auch in der Community als eigene Sportart durchgesetzt. Beim Freerunning werden künstlerische und akrobatische Bewegungsabläufe in das Training integriert. Der Körper ist permanent in Bewegung, der Runner interagiert mit den Objekten in der Umgebung und nutzt seine akrobatischen Fähigkeiten, um sich fortzubewegen. So läuft man auf gerader Strecke nicht einfach geradeaus, sondern nutzt die Komplexität des eigenen Körpers, um sich möglichst kreativ und frei fortzubewegen. Keine Mauer, kein Busch, keine Bank und keine Treppe stellen ein Hindernis dar – alles wird mithilfe der körperlichen Bewegung überwunden.

Durch Sprünge, Klettervorgänge, Drehungen oder Rollen wird der Körper des Freerunners stark beansprucht. Die Verletzungsgefahr ist natürlich weitaus höher als beim normalen

Laufen, daher ist ein präzises und nachhaltiges Trainingskonzept, im besten Fall unter Anleitung eines Profis, das wichtigste. Empfehlenswert ist auch das Training in einer Gruppe, so kann man sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Der Spaß steht beim Freerunning im Vordergrund, daher ist es besonders wichtig, dass man nicht waghalsig agiert, sondern stets an seiner Technik arbeitet. Zahlreiche Videos im Internet geben einen Vorgeschmack auf die Vielfalt des Freerunnings.

Läufer können auch ohne große Freerunning-Kenntnisse etwas Abwechslung in ihren Trainingsalltag einbauen. Zwischendurch rückwärts oder seitwärts laufen, kleine Hindernisse überspringen, sich drehen oder Slalom laufen – beim Freerunning sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Weitere Informationen über neue Trendsportarten, ein aktueller Laufkalender sowie viele Themen rund um Gesundheit und Ernährung gibt es jede Woche auf dem Blog von Omron www.myjogstyle.de.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Healthcare Europe B.V.

ÜBER OMRON HEALTHCARE

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheits-überwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de

Kontakt Presse:
Marco Buhr
Brand Manager EMEA
marco.buhr@eu.omron.com

OMRON Healthcare Europe B.V.
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Phone: +31 (0)23 55 44 707
Fax: +31 (0)23 55 44 701
Cell: +31 (0) 615 95 08 26