

Sportlich-gesunde Last-Minute-Geschenkideen für Weihnachten

Jahr für Jahr beschwört die besinnliche Jahreszeit eine knifflige Frage herauf: „Was schenke ich Familie und Freunden zu Weihnachten?“ Aus Mangel an alternativen Ideen landen so oftmals viel zu viel Süßigkeiten oder das traditionelle Mütze-Handschuhe-Schal-Paket unter dem Tannenbaum. Doch mit dem richtigen Geschenk ist den Liebsten nicht nur eine Freude gemacht, sondern auch der Weg zu mehr Aktivität und Gesundheit geebnet. Speziell in Zeiten der stetigen Ermahnung zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil durch zahlreiche wissenschaftliche Studien sind medizintechnische Helferlein ein echtes Plus im Kampf gegen Bequemlichkeit und für effektiveren Sport. Die Produktpalette vom Omron Healthcare bietet dabei das passende Tool für jedermann – vom gemütlichen Walker bis hin zum ambitionierten Sportler.

Es ist nie zu spät für mehr Aktivität – Walking style macht mobil

Eine Langzeitstudie britischer Wissenschaftler unterstreicht aktuell die dauerhafte Bedeutung von ausreichend Bewegung für die Gesundheit des Menschen. Erstmals untersuchten Forscher über einen Zeitraum von zehn Jahren mehr als 4.000 Testpersonen mittleren Alters hinlänglich ihrer Aktivität und der daraus folgenden Gesundheit ihres Herzens. Sie fanden heraus, dass zwei bis drei Stunden leichte, sportliche Betätigung in der Woche das Risiko von Herzerkrankungen deutlich senkt. Grund dafür sei die Unterdrückung von Entzündungen im Körper durch solche Arten von Bewegung, welche die Herzfrequenz ansteigen lassen. Dazu zählen schon einfache Arbeiten im Garten oder zügiges Wandern bzw. Nordic Walking. Die Wissenschaftler kamen ferner zum Schluss, dass es nie zu spät sei, regelmäßige sportliche Betätigung in die alltägliche Routine zu integrieren:

Testpersonen, die ihre Gewohnheiten nach der Hälfte der Studiendauer zu mehr Aktivität hin geändert haben, konnten so ihre körperlichen Werte bis zum Ende der zehn Jahre eindeutig verbessern. So könnte der Vorsatz für das neue Jahr heißen: Runter vom Sofa und rein in die Wanderschuhe! Die notwendige Motivation für dieses Vorhaben liefert der WalkingStyle III von Omron. Der handliche Schrittzähler begleitet den aktiven Walker auf

dem Weg zu mehr sportlicher Betätigung und umsortiert ihn mit wichtigen Daten wie der aktuellen Geschwindigkeit, der zurückgelegten Strecke und der dafür benötigten Zeit – das perfekte Geschenk für alle, die ihr Couchpotato-Dasein an den Nagel hängen wollen!

Gesündere Gewohnheiten etablieren – Kalorien im Griff mit CaloriScan

In einer weiteren britischen Studie befassten sich Verhaltensforscher mit der Frage: Wie schaffe ich es raus aus meiner gewohnten Bequemlichkeit und hin zu mehr Bewegung sowie einer gesunden Ernährung? Dabei stellten sie fest, dass gut gemeinte Ansprachen und Appelle meist von wenig Erfolg gekrönt sind. Effektiver seien hingegen kleine Tricks, durch welche gesündere Gewohnheiten nahezu unbewusst etabliert werden könnten. Getreu dem Motto: „Wer Menschen ändern will, muss es ihnen leicht machen“, führten die Wissenschaftler bestimmte Verhaltenstests durch. Bei Versuchen in Büro- und Wohngebäuden hatte das Abschalten eines von mehreren Fahrstühlen bzw. das langsamere Schließen der Aufzugstüren zur Folge, dass mehr Menschen die Treppe benutzten. Auch das Platzieren der Salatbar bei Buffets in vorderster Reihe lenkte die Beachtung weg von den süßen, kalorienreichen Desserts und hin zur gesunden Beilage. Doch nicht nur äußere Bedingungen beeinflussen unsere Entscheidungen. Wichtig ist, sich von ungesunden Gewohnheiten zu lösen und Platz für eine gesundheitsbewusste Routine zu schaffen. Der CaloriScan von Omron unterstützt bei diesem Vorsatz. Dank innovativer 3-D-Sensortechnologie erfasst und klassifiziert der Kalorienzähler jede Art von Bewegung und ermittelt exakt die Menge der verbrannten Kalorien, 24 Stunden am Tag. So sieht der User ganz genau, wie viel das Plus an täglicher Bewegung seinen Kalorienhaushalt nachhaltig beeinflussen – ein passendes Präsent zur Prävention wie „Nachbehandlung“ des bevorstehenden Weihnachtsspecks!

Sport vor dem Frühstück mit dem Abnehm-Effekt – Keep on running mit JogStyle

Morgendlicher Sport auf nüchternem Magen? Ja, besagt eine Studie der Universität von Glasgow. Demnach bringt Lauftraining vor dem Frühstück nicht nur Glücksgefühle und

Power für den Rest des Tages, sondern hilft auch, zusätzliche Pfunde abzutrainieren. Das Laufen auf leeren Magen zwingt den Körper, die notwendige Energie für die Ausdauerbelastung zunächst aus den wenigen Resten des Glykogenspeichers sowie kurz danach aus den Fettreserven zu beziehen. Dies lässt die Pfunde schneller purzeln. Jedoch dürfen Läufer es nicht übertreiben: Länger als 60 Minuten sollte das morgendliche Training auf nüchternem Magen nicht dauern. Optimal ausgerüstet sind Frühsportler dabei mit dem JogStyle von Omron. Der kleine Aktivitätsmonitor liefert nicht nur zuverlässig Werte zu aktueller sowie Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit, sondern misst auch den Kalorien- und Fettverbrauch des Läufers während der Trainingseinheiten. Mit der Memory-Funktion kann der User seine persönliche Leistungsentwicklung beobachten, analysieren und gezielt verbessern. Mit dem JogStyle ist der sportliche Start in das neue Jahr garantiert!

Ob Schrittzähler, Kalorienzähler oder Aktivitätsmonitor – aus der sportlich-gesunden Produktpalette von Omron Healthcare ist für jeden das passende Geschenk zu Weihnachten gefunden. Alles für Gesundheit und Aktivität!

Weiterführende Informationen zu den Produkten und aktuelle Artikel rund um die Themen Laufsport, Gesundheit und Kalorienmanagement sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung 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.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Mail: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

Presseservice

Team Werbelabel

Roermonder Straße 279

41068 Mönchengladbach

Tel.: 02161/304 - 1183

Fax: 02161/304 – 1540

Mail: presse@werbelabel.de

URL: www.werbelabel.de