

Mit Fitness-Test, Laufanalyse und BIA-Messung in die zweite Runde

Sportmüller-Aktion „Wir machen Dich fit für den Lörracher Stadtlauf“

Die Motivation ist riesig. Unsere Teilnehmer an der Sportmüller-Aktion „Wir machen Dich fit für den Lörracher Stadtlauf“ hatten ihren Spaß an der „zweiten Runde“, die jüngst an zwei Abenden in den Räumen der Physiotherapie-Praxis Reha-Vita im St. Elisabethen-Krankenhaus über die Bühne ging.

Es war ein richtiges Gewusel in den Gängen im Untergeschoss des „Eli“. Die 38 neuen Läufer-Helden absolvierten unter fachkundiger Leitung von Sportmüller-Sportwissenschaftlerin Tanja Eckert, Sportmüller-Mitarbeiterin Bianca Daniele, Martin Göppert (Sportmüller) sowie dem geschulten Personal der Reha-Vita unter der Leitung von Walter Grellmann und DAK-Gesundheit einen Fitness-Test, eine Lauf- und Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA/ Körperfettmessung).

Bei der Laufanalyse wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mittels Foto- und Videotechnik im Profil sowie frontal und dorsal aufgenommen, um später anhand der Bild- und Videodaten ihren Laufstil zu beurteilen.

Der Fitnessstest wurde von Sportmüller-Mitarbeiterin Bianca Daniele betreut. Die Probanden mussten in den Gängen des Krankenhaus-Untergeschosses vier Runden (Gesamtlänge 880 Meter) laufen. Dabei musste die letzte Runde im individuell schnellstmöglichen Tempo zurückgelegt werden. Die M400 von Polar zeichnete die relevanten Messdaten auf, damit die Maximal- und Durchschnittsherzfrequenz ermittelt werden konnte.

Die BIA-Messung erfasst mittels Elektroden den Fett-, Wasser- und Muskelgehalt des Körpers. Zudem wurden noch Größe und Gewicht des Probanden notiert

Tanja Eckert wertet nun die Daten aus, um für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer einen individuellen Trainingsplan zu erstellen.