

Ein Piekser ins Ohrläppchen zur Blutentnahme: Die Ergebnisse der Messung des Laktatwert durch Renita Paquet (links) gibt Aufschluss über den Fitnesszustand des einzelnen Sportlers. Nach dem entsprechenden Laufbandtest ist die Experte in der Lage, Trainingsempfehlungen auszusprechen und Zielzeiten, beispielsweise für einen Marathon, bis auf die Minute genau zu prognostizieren.

Foto: hos



Böblinger Bote
30. April 2007

Fitness: Informationen und Vorträge im Sindelfinger Krankenhaus

Bunte Palette an Themen

Sindelfingen – Auf rege Nachfrage ist der erste Fitnesstag im Sindelfinger Krankenhaus gestoßen. 65 Fitness-, Breiten- und Leistungssportler nahmen das kostenlose Angebot wahr und informierten sich über Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe beim Joggen und Nordic Walking.

VON HOLGER SCHMIDT

„Wir wollen den Sportlern zeigen, dass wir sie kontinuierlich betreuen können und nicht erst einsteigen, wenn es zu spät ist“, beschrieben Unfallchirurg Prof. Dr. Axel Prokop und Orthopäde Dr. Stefan Kessler die wesentliche Triebfeder der Veranstaltung.

Rund vier Stunden lang informierte das Duo, unterstützt von Diplomsporthpädagoge Dr. Thilo Gold, sportlicher Leiter im Sportpark des VfL Sindelfingen, und Diplomsporthlehrerin Renita Paquet, ihr Publikum über Themen wie „Management von typischen akuten Verletzungen beim Sportler“, „Management von chronischen Verletzungen beim Sportler“, „Optimale Vorberei-

tung ohne Verletzung“ und „Trainieren wie die Profis, Laktatmessungen zur Leistungsdiagnostik“.

Praktischen Sport, zumindest für einen Freiwilligen, gab's bei der abschließenden Demonstration einer Laktatmessung. Der Proband kam – angefangen bei 40 über 80, 120 und 160 bis hin zu 200 Watt Leistung – auf dem Hometrainer ganz schön ins Schwitzen. Alle drei Minuten trat Renita Paquet in Aktion und pickte ihm etwas Blut aus dem Ohrläppchen.

Die Ergebnisse der Messungen, sofort in den PC eingetippt, geben Aufschluss über den Fitnesszustand des einzelnen Sportlers. Nach dem entsprechenden Laufbandtest ist die Experte in der Lage, Trainingsempfehlungen auszusprechen und Zielzeiten beispielsweise für den Marathon bis auf die Minute genau zu prognostizieren.

Für alle Beteiligten war es eine gelungene Premiere. Es soll sicher nicht die letzte Veranstaltung dieser Art in Kooperation von Krankenhaus und VfL Sindelfingen gewesen sein. Weitere Themenkomplexe, auch jahreszeitlich bedingte wie das Skifahren im Winter, haben sich die Verantwortlichen fest vorgenommen.