



Sie möchten in den kommenden Tagen bei mir eine Leistungsdiagnostik durchführen. Damit wir auch optimale und aussagekräftige Ergebnisse bekommen, möchte ich Ihnen hiermit vorab einige Verhaltenstipps und Organisatorisches mitteilen sowie eine kurze Einführung in das Thema Laktat geben.

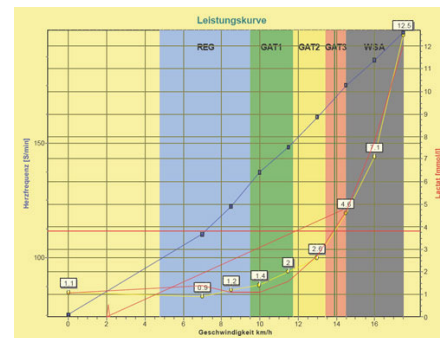
Laktat-Leistungsdiagnostik

Die Laktat-Diagnostik dient der genaueren Erfassung der muskulären Erschöpfung. Laktat ist, ein Stoffwechselendprodukt, dass der Körper dann vermehrt bildet, wenn er auf eine sauerstofffreie (= anaerobe) Energiegewinnung umschaltet.

Bei den klassischen Ausdauersportarten stellen wir die benötigte Energie in der Regel durch eine Substratverbrennung unter Verbrauch von Sauerstoff (= aerob) zur Verfügung. Auf diesem Niveau ist der menschliche Körper in der Lage, sehr lange Zeit eine gleichbleibende Leistung zu erbringen. Erst wenn zu wenig Sauerstoff in der Muskulatur angeliefert wird (die Luft „knapp wird“) stellt der Körper gezwungenermaßen auf eine anaerobe Energiegewinnung um, die jedoch unweigerlich zu einer zunehmenden Erschöpfung führt.

Die Kunst des Trainings liegt also darin, möglichst genau an dieser Schwelle, der Aerob-Anaeroben Schwelle zu trainieren.

Um diesen Wert bestimmen zu können wird bei der Ergometrie zusätzlich der Laktatwert am Ende jeder Belastungsstufe aus dem Ohrläppchen abgenommen und zu Belastung & Puls in Korrelation gesetzt. Die so gewonnene Kurve lässt dann einen Rückschluss auf den idealen Trainingspuls an der individuellen Aerob-Aneroben Schwelle zu.



Damit Ihr Test ideal verläuft sollten Sie folgende **Ernährungsregeln** beachten:

An den letzten 2-3 Tagen vor dem Test sollten Sie möglichst wenig Fett zu sich nehmen und eine kohlenhydratreiche Ernährung bevorzugen (z.B. Brot, Müsli, Kartoffeln, Nudeln, Reis); sowie Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee möglichst 12-24 Stunden zuvor nicht mehr trinken.

Außerdem sollten sie am Tag **vor dem Test keinen Sport** treiben – oder zumindest nur in ganz entspannter Form, damit Ihre Glykogenspeicher auch voll bleiben, denn schließlich wollen wir ja deren Entleerung über den Laktatanfall messen!

Zu Schluss noch ein Paar organisatorische Dinge:

Bitte bringen Sie **zur Belastung leichte Sportbekleidung** mit.

Aus organisatorischen Gründen wird die Leistungsdiagnostik nur in Ausnahmefällen mit Klickpedalen durchgeführt, es reichen also **normale Turnschuhe**.

Ein Handtuch und Mineralwasser halten wir für Sie bereit.

Die Dauer beträgt ca. 45-60 Minuten inkl. Beratung. Bitte bringen Sie sich daher **für die Beratung trockene Kleidung** mit, damit Sie sich nach dem Test nicht erkälten (Stichwort: Open Window).

Sollten Sie (akute) Vorerkrankungen insbesondere von Herz oder Lunge haben, informieren Sie mich bitte vorab hierüber, damit ich prüfen kann, ob wir die Leistungsdiagnostik überhaupt durchführen sollten.

Wenn Sie vorab noch Fragen haben, können Sie mich gern anrufen. Wir sehen uns – bis demnächst!