

Vorinformation Laktatleistungsdiagnostik

Die Feststellung der stufenweise unterschiedlichen Laktatkonzentrationen (Stoffwechselabbauprodukt) im Blut der getesteten Personen, geben uns einen Hinweis über die aktuelle sportliche Leistungsfähigkeit. Aufbauend auf diesen Daten, ist es möglich Trainingsempfehlungen zu erstellen.

Es werden mehrere Belastungsstufen in ansteigender Form aneinandergereiht. Dies geschieht in zeitlich genau festgelegten Abständen. Zwischen den einzelnen Stufen wird aus dem Ohr Blut entnommen, um die Laktatkonzentration bei entsprechender Belastungsstufe zu bestimmen. Zusätzlich erfolgt über die gesamte Dauer eine Herzfrequenzaufzeichnung, die anschließend zur genauen Ermittlung der Trainingsbereiche dient.

Testvoraussetzungen

- Gesundheitlicher Zustand normal
- Krankheiten müssen mind. 1-2 Woche vorher ausgeheilt sein
- Ab 2 Stunden vor dem Test keine üppigen Mahlzeiten mehr zu sich führen, leichte Kost ist möglich → wichtig: nicht nüchtern kommen !!
- Am Testtag keine Fitnessriegel oder stark zuckerhaltigen Getränke zuführen
- am Tag vor dem Test wird Erholung empfohlen und harte Trainingseinheiten sind zu unterlassen
- Weiterhin wird empfohlen am Tag davor auf eine kohlenhydratreiche Ernährung zu achten
- Am Testtag bitte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten