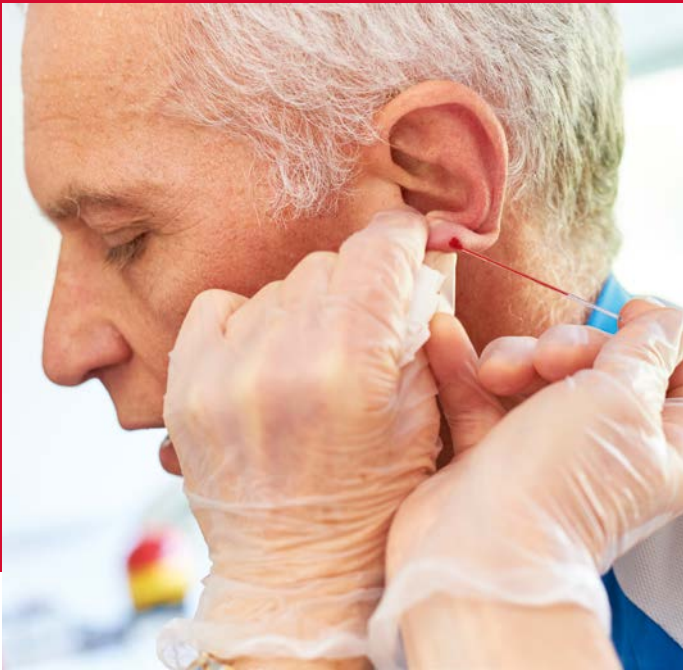




TheraGens

Ihr Gesundheitszentrum



Kleiner Pikser –
große Trainingswirkung:
der Laktatstufentest

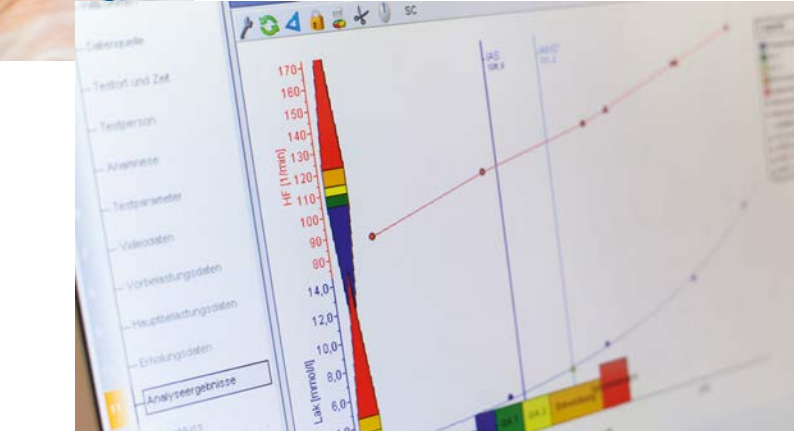
Manchmal fehlen an der selbst gesetzten sportlichen Bestzeit nur wenige Minuten oder gar Sekunden. Man trainiert, man arbeitet an sich, doch keine Verbesserung des Trainings scheint zu greifen. In so einem Fall oder aber, wenn man einfach mal die eigenen Leistungs- und Belastungsgrenzen austesten will, bietet sich eine ebenso zuverlässige wie praktikable Methode der **Leistungsdiagnostik** an: der Laktatstufentest.



Dieser Test misst in streng festgelegten Intervallen und unter ansteigender Belastung die Laktatkonzentration im Blut. Laktat ist ein Salz der Milchsäure. Es wird vom Körper beim Abbau von Kohlehydraten gebildet. Wenn die körperliche Belastung zunimmt, steigt auch die Konzentration des Laktats im Blut. Dieses Ansteigen des Laktatwertes nutzt nun die Leistungsdiagnostik zur Bestimmung der Stoffwechsellage der Testperson. **Besonderes Augenmerk** wird dabei auf den Übergang vom Regenerations- zum Ausdauertraining gelegt, um die Grenzen zwischen Gesundheits-, Ausdauer- und Spitzentraining festlegen zu können.



Dazu werden die Laktatwerte der Testperson gemessen. Unter den wachsamen Augen unseres Diplom-Sportlehrers wird die Testperson zunächst, z. B. auf dem Fahrradergometer, einer immer höheren körperlichen Belastung ausgesetzt. In festgelegten Intervallen nimmt unsere Ärztin, Dr. Brunhild Stein, dann mit einem kleinen „Piks“ Blut am Ohr ab und **misst die Laktatwerte**. Die gewonnenen Daten werden dann mittels spezieller Software verarbeitet, ausgewertet und der Testperson in einem **persönlichen Gespräch erläutert**. Damit ist der Laktatstufentest eine ebenso einfache wie effiziente Methode, um zu verhindern, bei der eigenen Trainingsplanung falschen Zielen hinterherzulaufen.





TheraGens

Ihr Gesundheitszentrum

Alfred-Nobel-Straße 4
55411 Bingen-Sponsheim
Telefon: +49 67 21 - 30 95 00
Fax: +49 67 21 - 30 95 03
E-Mail : info@theragens.de

