

Sportmedizin am Baldeplatz – individuelle Leistungsdiagnostik mit Laktatschwelle

Ihr individueller Weg für ein gezieltes und effektives Training

- vom Patienten bis zum Profiathleten

Mit dem Laktatleistungstest können Sie Ihre persönliche Ausdauerleistungsfähigkeit beurteilen und Ihre optimalen Trainingspulsbereiche ermitteln. Auf dieser Basis lassen sich Trainingspläne erstellen, die Ihnen dabei helfen ihr persönliches sportliches Ziel zu erreichen. Egal ob es darum geht ihre Gesundheit zu erhalten, Gewicht zu reduzieren oder eine Wettkampfbestzeit zu erreichen. Dank einem gezielten Training können sie Über- oder Fehltraining vermeiden. Außerdem eignet sich der Laktatleistungstest gut um Ihre Leistungsentwicklung im Verlauf zu kontrollieren.

Durchführung:

Auf einem Fahrrad- oder Laufband-Ergometer werden Sie anhand eines Stufenprotokolls zunehmend belastet. Während der Belastung werden Stoffwechselreaktionen bei verschiedenen Belastungsstufen analysiert, dafür wird Ihre Herzfrequenz gemessen und es erfolgen mehrerer Blutentnahmen am Ohrläppchen zur Laktat Bestimmung.

Ablauf:

1. **Medizinische Voruntersuchung**
2. **Ruhe-EKG, Belastungs-EKG mit Laktatbestimmung**
3. **Ausführliches Auswertungs- und Beratungsgespräch**

Was ist mitzubringen?

- Sportkleidung mit kurzärmeligem T-Shirt
- Läufer: übliche Laufschuhe
- Radsportler: Sportschuhe
(Radschuhe mit Klick-System; ggf. eigene Pedale, passend zu den Schuhen, folgende Pedalsysteme sind vorhanden: SPD für MTB, Shimano für Straße, Look, Look Keo, Time).
- falls vorhanden eigener Pulsmeser
- Handtuch zum Schweißabwischen während der Belastung
- nach Möglichkeit die ausgefüllten Fragebogen (→ von unserer Homepage)
- frühere Untersuchungsergebnisse

Vorbereitung

- „übliche“ Mischkost in den letzten 2 Tagen (keine Diät)
- am Vor- und Untersuchungstag kein Alkohol
- am Untersuchungstag leichte Mahlzeit ca. 3 Stunden vor der Untersuchung, danach keine Gele, Riegel o.ä. (beeinflusst den Fettstoffwechsel)
- notwendige Medikamente unbedingt zu den erforderlichen Zeiten einnehmen
- in den letzten 2 Tagen vor der Untersuchung kein intensives Training, ausgeruht (wie zu einem Wettkampf) erscheinen