

Hallo! Schön, dass du dich für eine Leistungsdiagnostik von Lifeletics – durchgeführt von run4yourlife – entschieden hast.

DAS SOLLTEST DU WISSEN:

Laktat ist ein Stoffwechselendprodukt, das – vor allem bei intensiven Belastungen - bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Bewegungsenergie entsteht. Aus den Laktatwerten in unterschiedlichen Trainingsintensitäten kann man Rückschlüsse auf den Energiestoffwechsel ziehen und somit Aussagen zum Trainingszustand machen. Der Laktat-Leistungstufentest ermöglicht:

- Aussagen zum Energiestoffwechsel
- Aussagen zum Herzkreislaufsystem
- Beurteilung des Trainingszustands
- Erfassung der maximalen Herzfrequenz und der Tempo-Trainingsbereiche zur optimalen Trainingssteuerung
- Sichtbarmachung von Trainingseffekten (bei Wiederholungstests)

DAS SOLLTEST DU BEACHTEN:

Um die Aussagekraft der Leistungsdiagnostik nicht zu vermindern, beachte bitte Folgendes:

- Gesundheit ist absolute Voraussetzung für den Stufentest. Bei Bedenken rate ich dir, diesen Leistungstest mit deinem Hausarzt vorzubesprechen.
- Kein intensives Training in den letzten 48 Stunden vor dem Test.
- Komm nicht nüchtern zum Test, 2 Stunden vor dem Test solltest du aber nicht mehr essen oder trinken (außer Wasser).
- Zur Überprüfung des Trainingseffekts empfehle ich dir einen Wiederholungstest nach 12 bis 16 Wochen. Dieser sollte unter möglichst ähnlichen Rahmenbedingungen (Uhrzeit, Pause, Ernährung, etc.) erfolgen.

DER ABLAUF DER LEISTUNGSDIAGNOSTIK:

Insgesamt dauert die Leistungsdiagnostik ca. 90 Minuten. Wir beginnen mit einem Anamnesegespräch und starten dann den Stufentest, der selbst nur etwa 20 Minuten dauert. Beim Stufentest wirst du auf dem Laufband in Sequenzen von jeweils 2 Minuten einer steigenden Belastung ausgesetzt, bis du an deine Leistungsgrenze stößt. Nach der Beendigung des Tests besprechen wir die Ergebnisse deiner Leistungsdiagnostik ausführlich nach und definieren Trainingsempfehlungen. Die ermittelten Daten und Trainingsempfehlungen schicke ich dir nach unserem Termin per E-Mail.

DAS SOLLTEST DU ZUR LEISTUNGSDIAGNOSTIK MITBRINGEN:

- Laufschuhe
- Sportkleidung
- Handtücher und Duschtensilien (bei Bedarf)
- Wechselkleidung (bei Bedarf)
- Trainingsaufzeichnungen oder Protokolle früherer Leistungstests (falls vorhanden)