

## Infoblatt

### Laktat-Stufentest

Sobald die Muskulatur beansprucht wird, werden im Körper ständig verschiedene Stoffe auf- und abgebaut.

Das Laktat (Milchsäure) ist gerade im Ausdauerbereich eine entscheidende Substanz und lässt sich mit einer geringen Menge an Blut gut messen. Die gemessene Konzentration bestimmt, wie stark die Muskulatur beansprucht wird ; ob wir schon „sauer „ sind oder nicht.

Der Laktatstest und die resultierende Herzfrequenz gibt somit Auskunft über folgende Punkte:

- **anaerobe Schwelle**
- **aktueller Leistungsstand**
- **Trainingsempfehlung**
- **Trainingsplanung**

Wiederholt man den Test nach bestimmten Trainingsperioden (min.8 Wochen)

Unter möglichst gleichen Bedingungen kann zusätzlich das geleistete **Training kontrolliert** und eventuell **korrigiert** werden.

### Testablauf

Sie bewältigen auf Sie abgestimmte sportartspezifische Strecke in einem vorgelegten Tempo. Anschliessend wird Ihnen während einer kurzen Pause am Ohrläppchen oder an der Fingerkuppe Blut abgenommen, den Puls abgelesen und nach dem Befinden gefragt – Ende Stufe 1.

Die nächsten Stufen verlaufen bis auf die ständig ansteigenden Geschwindigkeiten genau gleich.

Der Test ist nach 4-6 Stufen oder bei nicht mehr Einhalten der Geschwindigkeiten beendet.

Wichtig! Die Resultate in den langsameren (aeroben) Stufen sind für die Auswertung im Ausdauerbereich entscheidend – daher eignet sich dieses Testverfahren auch für wenig Trainierte!

Totale Zeit: 20-40 Minuten

### Tipps zur Vorbereitung

Vor dem Test:

- kein Training die letzten 48 Stunden
- kein Essen während den letzten 2 Stunden
- auf schwerverdauliche Mahlzeiten am Vor- und Testtag verzichten
- trinken : bis 30 Minuten davor deutlich mehr als im Alltag

danach:

- viel trinken
- nach 1 Stunde etwas leichtverdauliches essen (Früchte, Teigwaren, Gemüse)

### **Ausrüstung zum Mitnehmen**

- persönliche Sportutensilien (Kleidung , Schuhe etc.)  
Velo: Geschwindigkeitsmesser montieren!  
Inline: Schutzausrüstung
- wenn vorhanden: Pulsuhr; ältere Testresultate
- wenn vorhanden: ausgefüllter Fragebogen
- Getränke
- Trockene Kleider

### **Preise:**

- |  |       |
|--|-------|
| - Laktattest mit Trainingsempfehlung           | 160.- |
| - Trainingsplan (Tages – Wochen – Monatspläne) | 120.- |
| - weitere Einzelsitzungen pro std              | 120.- |

Preise für Gruppen ab 2 Personen: auf Anfrage

Um im freien optimale Testresultate zu erhalten, müssen wir auf äussere Bedingungen Rücksicht nehmen. Daher kann es sein, dass ein Termin kurzfristig verschoben werden muss.

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf um ein Testdatum zu fixieren ;gleichzeitig kann ich Ihnen noch weitere Fragen über den Fragebogen oder das Testverfahren beantworten.

Mit freundlichen Grüssen

Felix Keller



Hafenstrasse 50 b  
8280 Kreuzlingen

Tel. +41 071 671 12 66  
Fax + 41 071 671 12 67  
Mobil + 41 079 648 37 94

[info@protraining.ch](mailto:info@protraining.ch)

## Laktat Test

Name: ..... Vorname: ..... Jahrg: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: ..... e-mail: .....

Hausarzt: .....

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ (Herzschwäche, -operationen, -infarkte, Angina pectoris oder ähnliches) und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen resp. angeordnet?

Nein  Ja

2. Haben oder hatten Sie je Brustschmerzen in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?

Nein  Ja

3. Hat Ihnen jemals ein Arzt Medikamente gegen hohen Blutdruck, hohen Cholesterinspiegel oder Herzproblemen verschrieben?

Nein  Ja

4. Sind Sie Diabetiker/in (zuckerkrank)?

Nein  Ja

5. Leiden Sie unter Asthma oder Chronischer Bronchitis?

Nein  Ja

6. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie schon ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?

Nein  Ja

7. Waren Sie in den Letzten 3 Wochen krank im Bett und/oder hatten Sie Fieber?

Nein  Ja

8. Haben oder hatten Sie Knochen-, Muskel- oder Gelenkproblemen, die sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnten?

Nein  Ja

Wenn ja, was? .....

9. Betreiben Sie ein regelmäßiges Training?

Nein  Ja Was?.....  
1-2-3 mal / Woche?.....  
30-60-90 min / Training?.....

10. Trainieren Sie mit Pulskontrolle?

Nein  Ja

10. Haben Sie schon einmal einen Leistungstest gemacht?

Nein  Ja Wie? .....

11. Haben Sie sich zurechtgefunden mit den letzten Trainingsempfehlungen?

Nein  Ja

Wenn nein, weshalb nicht? .....

12. Was ist Ihr Trainingsziel: ..Sportart /Intensität/Wettkampf/Spaß etc.

.....  
.....  
Der/die Unterzeichnende bestätigt die Richtigkeit der oberstehenden Angaben, ist vollumfänglich über den Ablauf und die Durchführung der Test informiert worden, ist gegen Unfall und Krankheit selber versichert und gibt seine/ihre Zustimmung beim Laktatetest zur kapillaren Blutentnahme an der Fingerkuppe oder Ohrläppchen.

Ort und Datum:

Unterschrift:

..... den .....-.....-2004 .....