



Leistung perfekt im Griff: Intelligentes Training mit Laktatmessung

Bewegung ist unabdingbar für unsere Gesundheit. Aber ohne Kenntnisse über den individuellen Trainingszustand ist Gesundheitssport oft ineffektiv und führt zu Überbelastung und Verletzungen.

Laktatwerte geben sehr präzise Auskunft über die Verfassung des Sportlers, seine Möglichkeiten und Grenzen: Empfehlungen wie „Puls 220 minus Lebensalter“ liefern bekanntlich nur grobe Richtwerte, die vom individuellen Idealpuls und damit dem *optimalen Trainingsbereich* erheblich abweichen können.

Der Laktatwert spiegelt dagegen direkt den persönlichen Sauerstoffumsatz wider:

Wenn der Körper „aus der Puste“ kommt, muss er auf andere Energiequellen umschalten und produziert dabei Laktat. Solange die Laktatbildung bei steigender Belastung nur moderat zunimmt, ist das Training stimulierend und gesund.

Bei übermäßiger Belastung „schießt“ der Laktatwert jedoch deutlich in die Höhe, der Körper übersäuert. Von diesem Zeitpunkt an ist das Training nicht nur ineffektiv, sondern sogar ungesund.

Für wen ist ein Laktattest sinnvoll?

Sinnvoll ist ein Laktattest für Freizeitsportler, Fitness-Begeisterte, Übergewichtige und Reha-Patienten.

Warum ist der Laktattest so wichtig?

Die gewonnenen Daten sind Ausgangspunkt für die *richtige Balance* bei der Trainingssteuerung für *optimale Leistungssteigerung* für ein „*gesundes Training*“ und *schützen vor Überbelastung und Verletzungen*.

Durchführung

Der Laktattest kann durchgeführt werden: als Feldtest (Laufstrecke im Gelände), auf dem Laufband oder auf dem Ergometer: Ein kaum spürbarer Pieks ins Ohrläppchen, und in 15 Sekunden liefert das Diagnosegerät den aktuellen Wert. Über Software und PC-Schnittstelle werden die Ergebnisse im Anschluss detailliert für individuelle Trainingspläne ausgewertet.

Ein Test dauert ca. 30 min.

Vorbereitung auf den Test

Zwei Tage vor der Laktatmessung keine größeren körperlichen Belastungen (z.B. Wettkampf, lange bzw. schnelle Trainingseinheiten) und keine Diät.

Am Tag vor dem Test keine säurehaltigen Getränke wie Kaffee oder schwarzen Tee trinken.