

Laktat – Stufentest

Durch die Bestimmung der Milchsäure im Blut erhalten wir Auskunft über den Anteil an Kohlenhydraten, der anaerob verbrannt wird. Je intensiver die körperliche Belastung, umso schneller muss die Energie durch diesen anaeroben Stoffwechselfvorgang bereitgestellt werden. Da durch den Anstieg der Milchsäure im Blut die Leistung negativ beeinflusst wird, ist der Sportler gezwungen, seine Belastungsintensität wieder zu senken. Ist bei tieferer Intensität wieder genügend Sauerstoff vorhanden, spätestens also in Ruhe, wird das zuvor gebildete Laktat in den aeroben Stoffwechsel eingeschleust und seinerseits als Energieträger verwertet. Bildung und Abbau von Laktat sind demnach einem ständigen Auf- und Abbau unterworfen.

Ob freie Fettsäuren oder Glucose zur Energiebereitstellung im Muskelstoffwechsel herangezogen werden, ist also eine Frage der Intensität, mit der die körperliche Aktivität erfolgt. Je schlechter ein Muskel auf Ausdauer trainiert ist, umso rascher wird er auf die Verbrennung von Glucose zurückgreifen müssen und umso schneller wird er bei zunehmender Belastung durch den Anfall von Milchsäure "sauer".

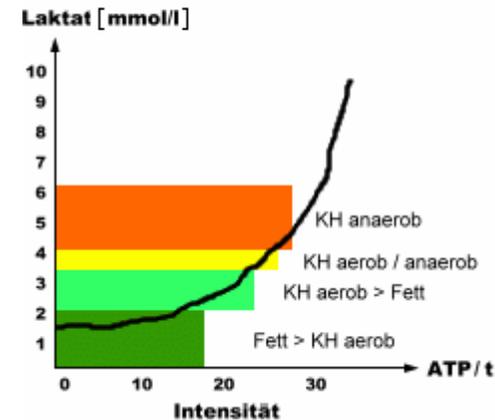
Die während eines Stufentests bei steigender Belastung im Blut bestimmten Laktatspiegel erlauben damit genaue Angaben über die optimalen aeroben Trainingsbereiche. Dies steigert die Effizienz eines Ausdauertrainings und vermindert die Gefahr einer Überforderung.

Ablauf

Beim Laktatstufentest laufen Sie auf dem Laufband oder fahren auf dem Veloergometer. Beginnend mit niedrigem Tempo auf dem Laufband resp. niedriger Watt-Zahl auf dem Veloergometer wird die Intensität stufenweise bis zur individuellen Maximalleistung / Erschöpfung erhöht. Am Ende jeder Belastungsstufe werden die Herzfrequenz und die Laktatkonzentration im Blut mittels Entnahme eines kleinen Bluttröpfens am Ohrläppchen oder Fingerspitze gemessen. Durch den Verlauf und Anstieg der Blutlaktatkonzentration können Aussagen zur Energiestoffwechselsituation getroffen werden. Die Ermittlung der individuellen anaeroben Schwelle (Laktatbildung übersteigt Laktatabbau, max. Steady-State) dient als Prädiktor der Ausdauerleistungsfähigkeit und wird zur Festlegung der verschiedenen Trainingszonen und Herzfrequenzbereiche herangezogen.

Unsere Experten erklären Ihnen einfach und unkompliziert, wie Sie Ihr Training optimal aufbauen und dosieren können.

Energiebereitstellung und Laktatbildung



Für wen eignet sich der Laktat-Stufentest?

- Leistungssportler
- Fitnessbegeisterte
- Menschen, die abnehmen möchten
- Burn out Patienten
- Herz-Kreislauf / Stoffwechsel Patienten etc. etc.

Kosten: CHF 200.00 pro Messung inkl. Beratung

Fragen Sie Ihren Therapeuten!