

# LAKTAT TEST

IM STUDIO – VEREIN – PRIVAT

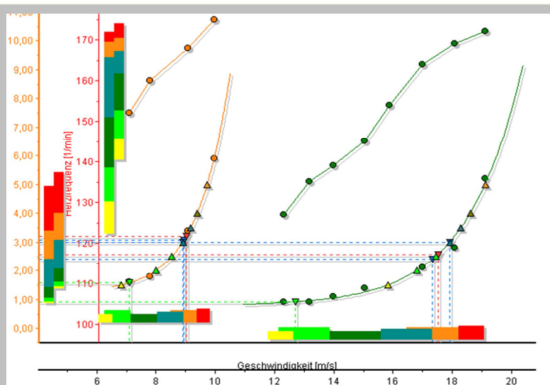


## KLEINER PIEKS VOR GROSSEN TATEN DEINEN STOFFWECHSEL MESSEN

Laktat lügt nicht !

Ohne maximale Belastung werden deine Stoffwechselprozesse in den Trainingsbereichen gemessen. Dein Training wird individuell darauf abgestimmt.

Die sportmedizinische Messung des Laktats bei individueller Belastungsgestaltung und max. 20 min Dauer gibt es seit über 50 Jahren. Du beginnst locker zu traben, dann zu joggen und zu laufen und am Ende kannst du einmal kurz schnell laufen; musst du aber nicht.



## STOFFWECHSEL VERGLEICH ANFÄNGER – MARATHON SIEGER

- Links: Anfänger                      Rechts: Sieger
  - Herzfrequenz: fast grade obere Kurve
  - Laktat: gebogene untere Kurve
  - Beide laufen unterschiedliches Tempo
  - Farbige Balken: Indiv. Trainingsbereiche der Herzfrequenz und Geschwindigkeit
  - Gelb + Grün: optimale Fettverbrennung
  - Blau: Schwelle Fett zu KH Verbrennung
  - Orange + Rot: Intervalltraining
- „Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate“

## leistungssport.com

Diplom Sportwiss. Carsten Dick  
„Immer schneller als erwartet“

Liebrechtstraße 12  
30519 Hannover - Waldheim

office **0511 569 591 60**  
mobil **0172 56 53 807**

mail [info@leistungssport.com](mailto:info@leistungssport.com)  
web [www.leistungssport.com](http://www.leistungssport.com)

## TRAININGSPLAN

- Anklicken & Loslaufen
- Online LINK auf dein Handy & PC
- Ohne App und Registrierung
- Du brauchst nichts eintragen
- Einfach & leicht Ankommen !

## ERFOLGE, LIGEN, PROJEKTE

- Basketball 1.BL Aufstieg (2007, `08)
- Hockey 1.BL Halle, 2.BL Feld
- Hockey Jugend DM Siege 2012 - 2013
- Rudern Weltmeister 4er ohne - M40
- Marathon Platz 2 (Bremen`07) 2:35 Std
- Marathon Siege U35, U40, U50, U60
- Fußball NFV Pokal Sieger und Finalist
- Erfahrung mit über 3000 Auswertungen

## DFB Schiedsrichter Projekt 2006

Herzfrequenz Belastung der Schiedsrichter in der Oberliga bis zur Bundesliga mit Sportklinik Hellersen & DFB Abt. Schiedsrichter.

## LOS GEHT'S !



# LAKTAT TEST

## QUÄL DICH NICHT MEHR

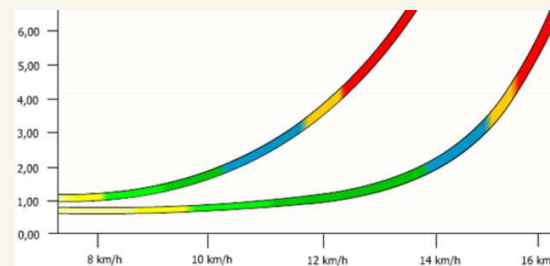
www.leistungssport.com



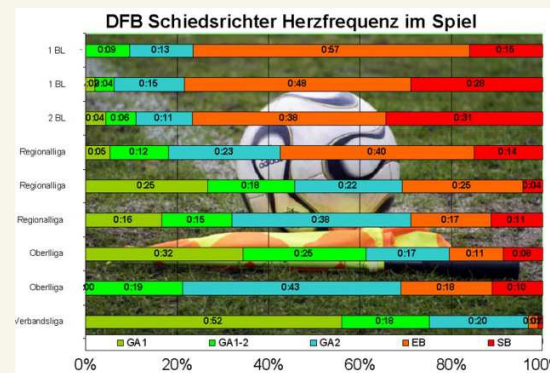
### LAKTAT – AUSDAUER MESSUNG

#### Seit 1959: Punkt der optimalen Wirkung

Der Laktat Test findet ohne maximale Belastung den Punkt des optimalen Wirkungsgrades der Atmung und ist seitdem ein zentraler Teil der gesundheitssportlichen Untersuchungen.



Die blaue Zone zeigt diese Ausdauer Schwelle.



In der Fußball BL haben wir Schiedsrichter untersucht und anhand der prozentualen HFmax die Belastungen von der Verbandsliga bis zur BL dargestellt.

### Diagnostik Testverfahren Zielgruppe

Wir nutzen an den Sportler und die Sportart angepasste individuelle sichere Testverfahren.

#### Laufen

Abnehmen auf dem Laufband und im Park

Abnehmen auf dem Studio Radergometer

Laufsport Wiedereinsteiger über 30 Jahre

Langstreckenläufer mit etwas Erfahrung

#### Radsport | Rudersport | Skaten | Handbike

Radsport: Rennrad Ergometer Test (SPD Klick)

Radsport: Mountain Bike Test DAUM 8008, SPD

Rudersport: Ergometer Test auf Concept2

### TEST VORBEREITUNG

Die Messung ersetzt in keinem Fall eine sportmedizinische Untersuchung auf die Sporttauglichkeit beim Arzt. Diese wird vorher dringend empfohlen.

Sportgerechte Ernährung 48h vorher beachten

Getränkeversorgung 48h vorher sicherstellen

Volle Erholung, d.h. kein intensives vorheriges Training oder Wettkampf

Gute Gesundheit ohne Infekte, Fieber, usw

Medikamente vorher anmelden

Sport Ausrüstung anfragen: SPD Klickpedale

### Referenzen

- Hockey Kader Niedersachsen & DHB
- Fußball Regionalliga Goslarer SC 08
- Fußball Lokale Oberliga Teams
- Handball Schladen 08 Junioren
- Basketball Hannover Tigers 2.BL
- Basketball Wolfenbüttel Wildcats 2.BL
- Rudern Ruder Club Nürtingen WM
- Marathon Altersklassen Siege U35 - U50