

Steigerung der Ausdauerleistung mit Laktatmessung

Seit wenigen Jahren hat neben dem Spitzensport auch der Breitensport die Laktatmessung zur Leistungsdiagnostik entdeckt. Das Laktat, der Milchsäuregehalt im Blut, ist ein Mass für die Sauerstoffschuld im Körper und damit ein wertvoller Indikator wenn die Ausdauerleistung gesteigert werden soll.

Im Praxistest werden Intervalle von drei bis fünf Minuten mit steigender Belastung absolviert und unmittelbar im Anschluss eines jeden Intervalls die Pulsfrequenz und der Laktatwert ermittelt. Mit dem Lactate Scout ist die Messung des Laktatwertes sehr einfach und ist in der Handhabung vergleichbar mit der Glukosemessung bei Diabetikern. Anhand der ermittelten Werte werden der Laktatwert und die Herzfrequenz in Abhängigkeit der Leistung aufgezeichnet und ausgewertet. Ermittelt wird dabei die anaerobe Schwelle, d.h. der Bereich, wo der Laktatwert markant zu steigen beginnt. Dies ist häufig im Bereich von 4 mmol/l, kann individuell aber durchaus abweichen.

Im Grundlagenausdauertraining ist es sehr wichtig diese anaerobe Schwelle nicht zu überschreiten. Die mit dem Intervalltest ermittelten Werte für die Herzfrequenz und die Leistung sind nun die Zielwerte für das Ausdauertraining. Man achtet darauf, dass die Herzfrequenz, welche bei der anaeroben Schwelle ermittelt wurde nicht überschritten wird. Dies ist aber nur eine indirekte Messung und Abweichungen zum gewünschten Laktatwert treten häufig auf. Mit dem kleinen, portablen Lactate Scout kann der Sportler oder der Betreuer den Laktatwert im Ausdauertraining z.B. alle 30 Min. einfach selber messen, da die Ermittlung des Laktatwertes nur 10 Sek. benötigt. Damit kann sichergestellt werden, dass die anaerobe Schwelle tatsächlich nicht überschritten wird und tatsächlich richtig trainiert wird.



Weitere Infos zum Lactate Scout und der Anwendung erhalten Sie unter

IGZ Instruments AG
Furtbachstrasse 17
8107 Buchs ZH
Tel. 044 456 33 66
igz.ch
igz@igz.ch