

ABLAUF INSCYD LEISTUNGSDIAGNOSTIK – FAHRRAD

ALLGEMEINES

DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK KANN AUF DEM EIGENEN SMART TRAINER ZUHAUSE ODER AUF UNSEREM TRAINER AUF DEM EIGENEN RAD DURCHGEFÜHRT WERDEN. NACH EINEM ERSTEN ANAMNESEGESPRÄCH STELLEN WIR DEN KÖRPERFETTANTEIL FEST. DIES GESCHIEHT MITTELS CALIPER ZANGE AN SIEBEN VERSCHIEDENEN PUNKTEN DES KÖRPERS.

ABLAUF

FÜR DEN EIGENTLICHEN TEST WERDEN INSGESAMT VIER STUFEN ABSOLVIERT. DIE ERSTEN BEIDEN STUFEN HABEN DABEI EINE DAUER ZWISCHEN 5 UND 6 MINUTEN, WOBEI MIT EINER INTENSITÄT GEFAHREN WIRD, DIE IM BEREICH DER FTP/SCHWELLE BZW. ETWAS DARÜBER LIEGT. IN STUFE DREI WIRD DIE INTENSITÄT BEIBEHALTEN, JEDOCH VERKÜRZT SICH DIE DAUER AUF CA. 3-4 MINUTEN. IN DER LETZTEN STUFE HEIßT ES DANN NOCH EINMAL AN DAS MAXIMUM ZU GEHEN UND FÜR CA. 3-4 MINUTEN MIT DER HÖCHSTMÖGLICHEN INTENSITÄT „ALL-OUT“ ZU FAHREN. JEDE NEUE STUFE STARTET NACH EINER KURZEN PASSIVEN, SOWIE AKTIVEN ERHOLUNGSPAUSE.

VOR UND NACH DER JEWEILIGEN BELASTUNG ERFOLGT JEWEILS DIE BESTIMMUNG DER LAKTATKONZENTRATION MITTELS LACTATE SCOUT. HIERFÜR WIRD EINE BLUTENTNAHME AM OHRLÄPPCHEN DURCHGEFÜHRT, UM DIE RELEVANTEN METABOLISCHEN PARAMETER ERMITTELN ZU KÖNNEN.

AUSWERTUNG

ALS ERGEBNIS ERHÄLT MAN EINE DETAILLIERTE SCHRIFTLICHE AUSWERTUNG, IN DER DIE WICHTIGSTEN METABOLISCHEN PARAMETER WIE MAXIMALE SAUERSTOFFAUFNAHME (VO₂MAX), MAXIMALE LAKTATBILDUNGSRATE (VLAMAX), DIE ANAEROBE SCHWELLE, DIE LAKTATPRODUKTION SOWIE DER LAKTATABBAU DARGESTELLT SIND. DES WEITEREN ERHÄLT MAN EINE ÜBERSICHT DER INDIVIDUELLEN TRAININGZONEN. JE NACH PAKET ENTHÄLT DIE AUSWERTUNG AUßERDEM EINE ÜBERSICHT ÜBER DEN KOHLENHYDRAT- & FETTVERBRAUCH, WODURCH EINE ERNÄHRUNGS- UND PACINGSTRATEGIE FÜR DEN WETTKAMPF ERSTELLT WERDEN KANN, SOWIE DAS LEISTUNGSPOTENZIAL.

UM DIE DATEN SINNVOLL IM TRAINING NUTZEN ZU KÖNNEN SOLLTE EIN LEISTUNGSMESSER VORHANDEN SEIN.