

## **ABLAUF INSCYD LEISTUNGSDIAGNOSTIK – LAUFEN**

### **ALLGEMEINES**

DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK KANN AUF JEDER BELIEBIGEN LAUFBAHN ODER AUF DEM LAUFBAND DURCHFÜHRT 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 GELAUFEN. DIE ERSTEN BEIDEN STUFEN HABEN DABEI EINE DAUER ZWISCHEN 5 UND 6 MINUTEN, WOBEI MIT EINER GESCHWINDIGKEIT GELAUFEN WIRD, DIE IM BEREICH DER 10-KM BESTZEIT 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. 2-3 MINUTEN SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZU LAUFEN. JEDE NEUE STUFE STARTET NACH EINER KURZEN ERHOLUNGSPAUSE.

VOR UND NACH DER JEWEILIGEN BELASTUNG ERFOLGT JEWEILS DIE BESTIMMUNG DER LAKTATKONZENTRATION MITTELS LACTATE SCOUT. HIERFÜR WIRD EINE BLUTENTNAHME AM OHLÄPPCHEN DURCHFÜHRT, 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 (VO<sub>2</sub>MAX), MAXIMALE LAKTATBILDUNGSRATE (VLAMAX), DIE ANAEROBE SCHWELLE, DIE LAKTATPRODUKTION SOWIE DER LAKTATABBAU DARGESTELLT SIND. DES WEITEREN ERHÄLT MAN EINE ÜBERSICHT DER INDIVIDUELLEN TRAININGSZONEN. JE NACH PAKET ENTHÄLT DIE AUSWERTUNG AUßERDEM EINE ÜBERSICHT ÜBER DEN KOHLENHYDRAT- & FETTVERBRAUCH, SOWIE DAS LEISTUNGSPOTENZIAL.