

NEWS

Lass uns deine Leistung testen!



Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung beim WSV Großkrotzenburg

Im Rahmen des Trainings (Leistungsbereich Schwimmen) beim Schwimmverein „WSV Großkrotzenburg“ etablieren wir zur besseren Trainingsberatung und -steuerung eine Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung.

Hierfür bot sich eine morgendliche Trainingseinheit in den Herbstferien an.

Die Messung wurde heute von 10-12 Uhr durch Volker Speckenbrink (Sportwissenschaftler PSZ) und Birgit Haake (Sportmedizin) gemeinsam mit Trainer Holger Hinkelmann durchgeführt.

Vorbereitung:

Damit die Testergebnisse möglichst genau und unverfälscht bleiben mussten die Sportler im Vorfeld einige Punkte beachten.

- 2 Tage vor dem Test keine hohen Umfangs- und Intensitätsbelastungen
- Die letzten 2 Tage vor dem Test sollten die Kohlenhydratspeicher aufgefüllt werden. Leere Glykogenspeicher verfälschen die Laktatwerte. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr war wichtig, Alkoholkonsum verboten.



NEWS



Weitere Punkte:

- In den letzten 3 Stunden vor dem Test waren keine schweren Mahlzeiten erlaubt, die Sportler durften jedoch nicht nüchtern zum Test kommen! Tee/Kaffee o.ä mit Koffein war nicht erlaubt (Beeinflussung der Herzfrequenz).
- Die SchwimmerInnen durften nur absolut gesund zum Test kommen, da ein Test während einer Krankheit weder aussagekräftig noch gesund ist.

Durchführung:

- Einschwimmen
- 8x 200m aufgeteilt auf verschiedene Belastungsstufen
- die letzte Stufe erforderte volle Leistung (Ziel Bestzeit). Nach jeder Stufe wurde über eine Blutentnahme am Ohrläppchen Laktat als aussagekräftiger Stoffwechselfparameter gemessen. Parallel erfolgte die kontinuierliche oder intermittierende Aufzeichnung der Herzfrequenz.

Stufe:	1	2	3	4	5
n Wiedhlg.	3	2	1	1	1
Pause	1 min/3 min	1 min/3 min	--- / 5 min	- /bis 20 min	-
Laktat	< 2	2 - 4	4 - 5	bis 7	max (>10)
Int. %	- 20 %	- 15 %	- 10 %	- 5 %	max
(angepasst)	75 %	80 %	85 %	90 %	95 %
Physiologischer Bereich	bis aerobe Schwelle	aerob-anaerober Übergangsb.	um anaerobe Schwelle	anaerober Bereich	maximale anaerobe Mobilisation
Trainingsbereich	Kompensation	GA I	GAI(II)	GA II	wA

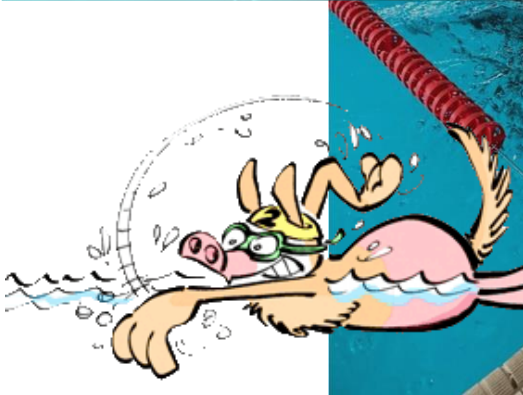
Belastungsvorgaben und inhaltliche Zuordnung der Stufen beim PANSOLD -Test

Impressionen!



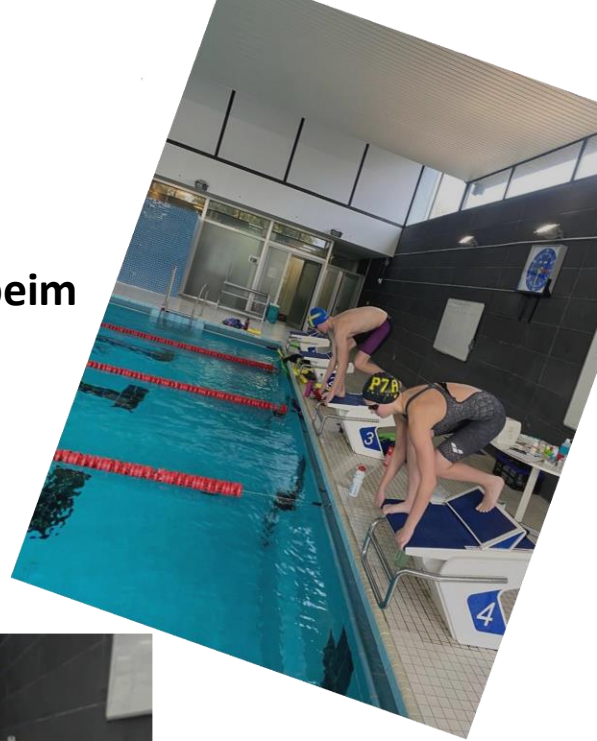
NEWS

Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung beim
WSV Großkrotzenburg



NEWS

Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung beim
WSV Großkrotzenburg



NEWS

Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung beim
WSV Großkrotzenburg



NEWS

Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung beim
WSV Großkrotzenburg



Vielen Dank an Birgit, Volker und Holger

**Vielen Dank vor allem an Volker, da er
unser Team mit seinem Zentrum und
Equipment so tatkräftig unterstützt.
DANKESCHÖN!!**

<https://www.p-s-z.de/>



Aktiv
für Ihr
Gesund



Physio- & Sporttherapie Zentrum GmbH

