

# Laktatdiagnostik

## Für wen ist Laktatdiagnostik hilfreich?

Ob Alt oder Jung, Anfänger bis Profi! Die Frage ist nicht wann, sondern wie beginne ich zu trainieren. Gerade für den Anfänger ist eine Laktatdiagnostik, die in Intervallen von 6 bis 12 Monaten wiederholt werden sollte, empfehlenswert um Überlastungen zu vermeiden. Hobby- und Leistungssportler, aber auch Menschen, die mit einem gezielten Training anfangen möchten, können mit Hilfe der Laktatdiagnostik ihr Training optimieren und somit ihre Leistungsfähigkeit steigern.

## Was ist Laktatdiagnostik?

Darunter versteht man die Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit durch Erfassung, Auswertung und Beurteilung leistungsbestimmender Faktoren, wie Herzfrequenz (HF), Geschwindigkeit (km/h) und Laktatkonzentration (\*), die unter Belastung entsteht. (\* Laktat ist ein noch energiereiches Stoffwechselzwischenprodukt aus dem Zuckerstoffwechsel der einzelnen Muskelzelle)

## Warum Laktatdiagnostik?

Die Sportwissenschaft kommt zu dem Ergebnis statt der weiteren Verfeinerung von Pulsformeln (\*), möglichst einfache Testverfahren, wie sie auch in meiner Praxis zur Anwendung kommen, einzusetzen. (\* z.B.:  $220 - \text{Lebensalter} = \text{Maximalpuls}$  oder modifizierte Baum-Hollmann-Regel /  $\text{Belastungspuls} = 180 - \text{Lebensalter} + 5$  Schläge pro Lebensjahrzehnt jenseits der dritten Dekade)

In einer Untersuchung von BURKI et al (1996) wurde überprüft wie genau die oben genannte Regel ist und wie sinnvoll derartige Faustregeln angesichts der großen Schwankungen der HF für die Trainingssteuerung mittels individueller HF-Bereiche sind. Grundlage hierfür waren 295 gesunde Breiten / Hobbysportler, sowie 141 gesunde Breiten / Hobbysportlerinnen im Alter von 29 +/- 9 Jahren. Zur Erfassung der maximalen HF wurden die Probanden gebeten sich maximal auszubelasten. Nach dem Ergebnis dieser Studie würden sich gerade die über 30 jährigen mit der obengenannten Formel erheblich unterfordern, mit anderen Formeln hingegen sogar überfordern.

Durch meine spezielle Analysetechnik (\*) ihrer individuellen Körperparameter (Laufbewegung, orthopädische Abweichungen, Koordination, Maximalwert in der Ausbelastung, etc.) kann ich Ihre Stärken und Schwächen sofort ermitteln. Diese dienen als notwendige Grundlage Ihrer individuell persönlichen Trainingssteuerung. (\* Während meiner Zeit als Hochleistungssportler im Biathlon, absolvierte ich 73 Laktatdiagnostische Untersuchungen auf dem Laufbandergometer, um mein Training optimaler und noch differenzierter zu steuern. Aufgrund dessen weiß ich, worauf es ankommt!)

## Für die Laktatdiagnostik erforderlich:

- Keine Erkältung innerhalb der letzten 14 Tage
- aktuelle Blutwerte (wenn vorhanden), es besteht die Möglichkeit einer speziell ausgerichteten Blutdiagnostik in meiner Praxis
- Trainingsbekleidung / Laufschuhe
- Duschutensilien bei Bedarf



Ihr Heilpraktiker und Sportheilpraktiker Holger Schönthier

Weitere Behandlungsmöglichkeiten stehen optional zur Verfügung!

[www.holger-schoenthier.de](http://www.holger-schoenthier.de)