

Vorteile einer Leistungsdiagnostik auf einen Blick:

- > Erkennung von Stärken / Schwächen in der Ausdauerleistungsfähigkeit
- > exakte Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche
- > Bestimmung des Punktes an dem die Muskulatur übersäuert
(individuelle anaerobe Schwelle)
- > Vergleich mit anderen Sportlern Ihrer Altersgruppe
- > bei Folgetests: klare Erkennung einer Leistungssteigerung u. Minderung
- > Aussagen über die zukünftigen Trainingsschwerpunkte

Vorbereitung zur Leistungsdiagnostik:

- > Man sollte sich optimal wie für einen Wettkampf vorbereiten.
2 Tage vorher keine maximal intensive oder längere Trainingseinheiten
und kein volles Training sowie am Untersuchungstag
vor der Untersuchung kein Training.
- > Am Vortag und noch besser an mehreren Tagen davor
ausreichende kohlenhydratreiche Ernährung, vor allem am Vorabend.
(Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot,)
- > Am Vortag und am Tag der Untersuchung ausreichende Flüssigkeitsaufnahme
- > Ausreichend Schlaf vor der Untersuchung
- > Kein Test bei Anzeichen eines Infektes
(Erhöhte Temperatur, Schwindel, Übelkeit, Durchfall)

Folgendes sollte mitgebracht werden:

- > Radschuhe, auch SPD-Pedal ist vorhanden zumindest jedoch Sportschuhe
mit relativ steifer Sohle, die sich zum Radfahren eignen, bzw. Laufschuhe bei Lauftest
- > Sportbekleidung, eine kurze Hose
- > ein Handtuch (Duschköglichkeit vorhanden)
- > Ohrstecker entfernen

Testablauf: 5 min. Aufwärmen,
dann *Stufentest* (ca. 3-7 Stufen á 3 min. je nach Leistungsvermögen)
mit *Messung* folgender Parameter: Laktat, Herzfrequenz, Sauerstoffaufnahme
5 min. Erholungsphase
anschließend: Testauswertung und Besprechung der Ergebnisse,
Trainingsberatung

Gesamtdauer pro Person: 1:30 h