

Leistungsdiagnostik – der Schlüssel zur individuellen Trainingssteuerung

Leistungsdiagnostik – nur etwas für Profis? Keinesfalls! Auch für Hobby und Amateursportler eröffnet erst eine professionelle Leistungsdiagnostik die Möglichkeit eines wirklich gezielten Trainings mit individueller Belastungssteuerung.

Über das Thema Leistungsdiagnostik ist mittlerweile fast jeder Radfahrer mal gestolpert. Alles dreht sich um die Bestimmung genauer Trainingsbereiche und Schwellen, um Herzfrequenzen und vor allem um Laktat. Aber warum ist das für durchschnittlich ambitionierten Radfahrer wichtig? Ist ein Laktatstufentest wirklich notwendig zur optimalen Belastungssteuerung? Merke man nicht selbst, bei welcher Belastung man Grundlage fährt und wie hart Intervalle sein müssen?



Die meisten Biker oder Rennradfahrer würden sich wohl selbst zutrauen, die Beanspruchung ihres eigenen Körpers auf dem Rad einigermaßen einschätzen zu können. Doch weiß wirklich jeder Sportler was 150 Schläge/ Minute auf seinem Pulsmesser bedeuten? Sind 150 S/min zu schnell oder genau richtig, und was trainiere ich eigentlich in dieser Intensität?

Die Auflösung folgt bei der Auswertung eines Laktatstufentests im Labor – so einfach wie es scheint ist es nicht, die Vorgänge im eigenen Körper einzuschätzen! Selbst gestandene Radsportler bekommen z.B. nicht selten gesagt, dass Sie seit Jahren ihre Grundlage mit einem bspw. 10 S/min zu hohen Puls fahren. Na und? Warum ist das schlecht?

Die Antwort auf diese Frage liefert der Blick in die zu Grunde liegende Physiologie, konkret der Energiestoffwechsel. Von dieser Seite betrachtet ist ein Ziel des so wichtigen Grundlagentrainings, den Fettstoffwechsel so effektiv wie möglich zu trainieren. Fährt man nun die Grundlage mit zu hohem Puls, reicht der Fettstoffwechsel nicht aus, um die benötigte Energie bereitzustellen und andere Systeme werden zunehmend „dazugeschaltet“. So trainiert man nicht mehr optimal den Fettstoffwechsel und erzielt nicht den bestmöglichen Effekt für die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Auch alle übrigen Trainingsformen haben nur dann den gewünschten Effekt, wenn die entsprechende individuelle Belastung möglichst exakt getroffen wird – ein Problem vom Profi bis zum Jedermann.

Fazit: Auch für den Jedermann lohnt sich eine professionelle Leistungsdiagnostik, auf deren Grundlage das Training exakt gesteuert werden kann und damit automatisch auf eine neue Qualitätsstufe gehoben wird. Denn sowohl Profis als auch Jedermannen wollen möglichst effektiv trainieren, das heißt, den möglichst höchsten Wirkungsgrad im Training zu erreichen. Denn fünf Stunden Training „nach Gefühl“ sind nicht gleich fünf Stunden Training mit exakter individueller Belastungssteuerung.

Vorteile einer Leistungsdiagnostik auf einen Blick:

- ✓ Exakte Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche
- ✓ Erkennung von Stärken/ Schwächen in der Ausdauerleistungsfähigkeit
- ✓ 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

Auf das sollten Sie bei einer professionellen Leistungsdiagnostik achten:

- ✓ Sportwissenschaftlicher Hintergrund des Unternehmens/ Institution
- ✓ Qualitative hochwertige Messinstrumente wie Ergometer (SRM), wissenschaftliches Laktat-Analysegerät sowie übersichtliches Analyseprotokoll
- ✓ Wissenschaftlich geprüftes Protokoll, idealerweise das Standardprotokoll der deutschen Nationalfahrer: Beginn bei 100Watt, 3min Stufen mit 20Watt Erhöhungen
- ✓ Erfahrungen in der Auswertung vom Freizeitsportler bis zum Profi
- ✓ Sportwissenschaftlich ausgebildetes, erfahrenes Personal