

Informationen zur Leistungsdiagnostik

Mittels der Laktatleistungsdiagnostik bestimmen wir Ihre optimalen Trainingsherzfrequenzen. Nach dem Test kann ein individueller und professioneller Trainingsplan von uns erstellt werden, mit dem man effektiver und zeitsparender trainiert. Die Herzfrequenz, unter Berücksichtigung der individuellen Laktattoleranzen, ist dabei das jeweilige Steuerinstrument. Um verlässliche Ergebnisse zu erhalten, bitten wir Sie diese Erklärung kurz durchzulesen.

Voraussetzungen:

Die Laktatdiagnostik ermöglicht eine exakte Bestimmung der Pulszonen für Regenerationstraining, Grundlagenausdauer aerob und anaerob so wie Ihre maximalen Herzfrequenzen. Bitte achten Sie darauf, dass folgende Kriterien erfüllt sind:

- Die letzte größere Mahlzeit sollte mindestens 3-4 Stunden zurück liegen.
- Bitte verzichten Sie am Untersuchungstag wenn möglich auf Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee, Nikotin oder Alkohol. Alternativ kann grüner Tee getrunken werden.
- Bitte achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser.
- Kommen Sie, wenn möglich, ausgeschlafen und ausgeruht. Intensive sportliche Betätigung ist am Untersuchungstag und am Vortag der Untersuchung zu vermeiden. Sportliche Wettkämpfe können die Messergebnisse sogar noch tagelang beeinflussen.
- Bitte vermeiden Sie die Einnahme von Medikamenten vor der Untersuchung. Regelmäßige Medikation ist davon ausgenommen - die normale Dosis muss unbedingt beibehalten werden.
- Leiden Sie an einer Blutgerinnungsstörung oder an einem akuten Infekt? Bitte teilen Sie ggf. dies Ihrem Betreuer mit und verschieben Sie ggf. den Termin für die Analyse.
- Haben Sie bereits ein Belastungs-EKG durchgeführt? Bitte bringen Sie die Ergebnisse zu der Analyse mit. Sie erleichtern uns damit, Ihre Leistungsfähigkeit zu beurteilen.
- Falls vorhanden, können Sie gerne Ihre eigene Pulsuhr zum Test mitbringen.
- Bitte füllen Sie das Testformular schon so weit wie möglich aus und bringen die Erklärung unterschrieben mit.

•

Einverständniserklärung

•

Ich wurde darauf aufmerksam gemacht, dass die Laktatanalyse mit einer Blutentnahme verbunden ist. Ich wurde über die Risiken aufgeklärt und erkläre mich damit einverstanden. Ich leide an keiner infektiösen Erkrankung oder einer Erkrankung des Herzkreislaufsystems. Mir ist bewusst, dass der Test bis zur Maximalbelastung durchgeführt wird und ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich bringt. Die Teilnahme an der Leistungsdiagnostik erfolgt auf eigenes Risiko. Ich nehme an dem Test aus eigener Verantwortung teil und erkläre mich mit der Blutentnahme einverstanden.

•

• Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Informationen zur Laktatleistungsdiagnostik

Personendaten

Name, Vorname	
Geburtsdatum	
Adresse	
Telefon	
E-Mail	

Anamnese und Trainingsplanung

Größe	
Gewicht	
Blutdruck	O normal O hoch O niedrig
Erkrankungen	
Medikamente	
aktuelle Laufzeiten in den letzten 8 Wochen	5km: _____ oder 10km: _____ oder HM: _____
Trainingstage ist	Mo _____ Di _____ Mi _____ Do _____ Fr _____ Sa _____ So _____
Sportart am jeweiligen Tag	
Dauer in min oder km	
Trainingstag soll	Mo _____ Di _____ Mi _____ Do _____ Fr _____ Sa _____ So _____
Trainingsziel	
Zielwettkampf Datum und Distanz	
Weitere Anmerkungen zum Trainingsplan	

Analyse wird von Tester vor Ort ausgefüllt

Tempo	Ruhe	7,2 / 8:20	8,6 / 7:00	10 / 6:00	11,4 / 5:10	12,8 / 4:40	14,2 / 4:10	15,6 / 3:50
Nr.								
HF								
Laktat								