

Laktatstufentest

Ausdauerstest mit submaximaler bis maximaler Auslastung. Neben der Herzfrequenz wird die Laktatkonzentration im Blut gemessen. Laktat ist Milchsäure, ein Stoffwechselprodukt, welches bei der Energiebereitstellung des Körpers ohne ausreichenden Sauerstoff entsteht. Jeweils am Ende jeder Belastungsstufe wird am Ohr resp. Finger ein kleiner Blutstropfen entnommen. Der Test kann auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband durchgeführt werden.

Mit diesem Test können Sie Ihr Training gezielt mittels individueller Stoffwechsel- und Herzfrequenzbereiche steuern und maximal optimieren.

