

Leistung perfekt im Griff: Intelligentes Training mit Laktatmessung

Gehören Pulsuhren mittlerweile schon zum Standard, nutzen immer mehr Sportler auch die Möglichkeiten der mobilen Laktatmessung: Was vor wenigen Jahren noch ein Privileg der Profis war und teure Labortechnik erforderlich machte, ist heute mit handlichen Geräten wie dem Lactate SCOUT für jedermann erschwinglich.

Laktatwerte geben sehr präzise Auskunft über die Verfassung des Sportlers, seine Möglichkeiten und Grenzen: Empfehlungen wie „Puls 220 minus Lebensalter“ liefern bekanntlich nur grobe Richtwerte, die vom individuellen Idealpuls und damit dem optimalen Trainingsbereich erheblich abweichen können. Der Laktatwert spiegelt dagegen direkt den persönlichen Sauerstoffumsatz wider:

Wenn der Körper „aus der Puste“ kommt, muss er auf andere Energiequellen umschalten und produziert dabei Laktat. Solange die Laktatbildung bei steigender Belastung nur moderat zunimmt, ist das Training stimulierend und gesund. Bei übermässiger Belastung „schießt“ der Laktatwert jedoch deutlich in die Höhe (über 4 mmol/l), der Körper übersäuert. Von diesem Zeitpunkt an ist das Training nicht nur ineffektiv, sondern sogar ungesund: Bei einer Umfrage des Herstellers SensLab gaben 30% der befragten Triathleten an, meist bis zur Erschöpfung zu trainieren und zugleich ungewöhnlich oft Infektionen durchzumachen.

Das Immunsystem war offenbar infolge der Übersäuerung stark geschwächt, wie auch Fettabbau, Muskel- und Herz-/Kreislauf-Stimulation bei hohen Laktatwerten nicht mehr erreicht werden: Im „sauren Blut“ können die für diese Prozesse verantwortlichen Enzyme nicht mehr arbeiten, während bei starker Übersäuerung sogar die Mitochondrien (als „Kraftwerke“ der Muskelzellen) geschädigt werden können, also das Trainingsziel ins Gegenteil verkehrt wird.

Profis, Freizeitsportler und Fitness-Begeisterte, aber auch Übergewichtige und Reha-Patienten haben daher ein Laktatmessgerät im Einsatz, das ihnen bei der Steuerung des Trainings hilft, die richtige Balance zu finden. Die Bedienung gleicht dem moderner Blutzuckermessgeräte: Ein kaum spürbarer Pieks in den Finger, und in 15 Sekunden liefert der Lactate SCOUT den aktuellen Wert. Über Software und PC-Schnittstelle lassen sich die Ergebnisse im Anschluss auch detaillierter für individuelle Trainingspläne auswerten.

Anwendungs-Beispiele, Bezugsquellen und technische Details finden Sie im Internet z.B. unter www.senslab.de

Laktatmessung:

Dank neuer Technik für jeden Sportler einfach und preiswert zu nutzen