



Laktatdiagnostik

Laktat ist das Salz der Milchsäure, welches dann entsteht, wenn unser Körper nicht genügend Sauerstoff bei der Energiebereitstellung zur Verfügung hat. Kennt man diesen Wert, ab wann der Körper übersäuert, kann jeder sein Training so aufbauen, damit man gezielt seinen Fettstoffwechsel trainieren kann und somit schneller leistungsfähiger wird.

Ablauf:

- max. 60 min pro Teilnehmer
- Messung als Stufentest durch Blutstropfen am Ohr
- ausführliche Auswertung im Anschluss inkl. kurze Trainingsempfehlungen

Bitte verzichten Sie ab dem Vortag auf körperliche Belastungen, Grundvoraussetzung für eine Messung ist die körperliche Gesundheit.

Bringen Sie zum Test bitte ein Handtuch, etwas zu trinken und entsprechende Sportkleidung mit.

Der Test erfolgt als Feldtest im Freien, gerne auch für Gruppen bis zu 4 Personen (Dauer dann ca. 120 Minuten)

Bei folgenden Ausschlusskriterien kann leider keine Messung durchgeführt werden:

- Hämophilie
- Erkrankungen jeglicher Art, speziell Erkältungen

Bitte sprechen Sie alle sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen bei beim Berater an, da evtl. einige Messungen nur eingeschränkt durchgeführt werden können.

