



Lauftraining

Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

1. Laufen als Ausdauersport

Menschen sind schon immer gelaufen. Insbesondere in der letzten Zeit konnten vielfältige medizinische Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel und Gesundheitsstörungen herausgearbeitet werden. Aus medizinischer Sicht bietet kaum eine andere Sportart einen so hohen Gegenwert von vorbeugenden und heilenden Wirkungen. Und dies bei minimalem Zeitaufwand. Schon dreimal pro Woche eine halbe Stunde genügen, um sich vor den verschiedensten Zivilisationserkrankungen höchst effektiv zu schützen. Vor allem das Herz-Kreislauf-System, die Zusammensetzung des Blutes, das vegetative Nervensystem und nicht zuletzt die

Psyche profitieren vom regelmäßigen Training.

2. Leistungsdiagnostik

Ziele dieser Untersuchungen sind eine Einschätzung der Belastbarkeit (gesundheitliche Voraussetzungen), Beurteilung der aktuellen Leistungsfähigkeit als auch entsprechende Beratungen zum systematischen Trainingsaufbau, zur Gesundheitsprophylaxe etc. Dabei beinhalten leistungsdiagnostische Untersuchungen zur Einschätzung der Leistungsfähigkeit motorische Prüfbelastungen, die den individuellen Entwicklungsstand konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koor-

dination) messen. Je nach ausgeübter Sportart (kraft-/ausdauerorientiert) werden dabei unterschiedliche Untersuchungen durchgeführt, die in Form von sportmotorischen Eigenschaftprofilen zusammengefasst werden können. Der Standard zur Überprüfung von Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit besteht in einer **ergometrischen Untersuchung** auf dem Fahrrad oder auch Laufband. Mittels dieser Untersuchung werden u. a. die erbrachte Leistung sowie zusätzliche biologische Parameter wie Blutdruck, EKG, Puls, Laktat, Sauerstoffaufnahme etc. erfasst. Unter Berücksichtigung der persönlichen Zielvorstellungen kann anhand der Ergebnisse ein individuelles Trainings- bzw. Vorbereitungsprogramm zusammengestellt werden.