

Kurze Checkliste zur Vorbereitung Ihres Laktattests:

- Zu einem Laktattest sollte man grundsätzlich gut erholt sein, ähnlich wie vor einem Wettkampf. Eine z.B. einstündige Laufbelastung am Vortag wirkt sich hierbei jedoch nachgewiesener Maßen nicht negativ auf die Laktatanalyse aus, solange sie im aeroben Bereich, also nicht zu intensiv ausgeführt wird.
- Die letzte Mahlzeit sollte nicht zu schwer und ca. 2-3 Stunden vor dem Test eingenommen werden.
- In den letzten 24 Stunden vor dem Test sollte kein Alkohol mehr getrunken werden.
- Ausreichend Nachruhe sollte gewährleistet sein.
- Die letzten Stunden vor dem Test sollten weder Kaffee, Tee noch Cola als auch sonstige „Wachmacher“ getrunken werden.
- Selbstverständlich sollten Sie zum Testzeitpunkt gesund sein.

Wenn möglich bestimmen Sie den eigenen Ruhepuls bitte schon mal in einer entspannten Minute zu Hause, da bei einer Messung kurz vor dem Test häufig höhere Werte gemessen werden.

Nicht vergessen:

- Leichte Sportbekleidung (am besten ein dunkles Laufshirt)
- Lauf-/ Radschuhe, Skates,...
- Erfrischungsgetränk für hinterher
- Evtl. Duschsachen
- Unterschriebenes Testteilnahmeprotokoll - steht Ihnen zum Ausdrucken unter ‚Downloads‘ zur Verfügung

Um einen passenden Termin zu finden oder um weitere Fragen zu klären, bitten wir um kurze Kontaktaufnahme via Telefon oder E-Mail (s.u.).

Wir freuen uns auf Sie!