

Merkblatt zum Leistungsstufentest

Um den Stufentest möglichst aussagefähig zu gestalten, gilt Folgendes zu beachten:

- Ihre Gesundheit ist Voraussetzung für den Test. Im Zweifelsfalle sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen.
- In den letzten 48 Stunden vor dem Stufentest sollten Sie nicht mehr intensiv trainieren oder körperlich arbeiten. Ein zügiger Dauerlauf oder ein Tennismatch sind genau so zu vermeiden, wie ungewohnte harte körperliche Arbeit.
- Sie sollten gut genährt zum Stufentest erscheinen, auf keinen Fall nüchtern, in den letzten zwei Stunden vor dem Test jedoch nichts mehr essen oder trinken, auch keinen Energieriegel, nur neutrales (also ungesüßtes) Wasser ist erlaubt. Energie in Form von Zucker oder Fett kurzfristig vor dem Test würde die Ergebnisse verfälschen. Auch von Kaffee- und Teegenuss in den letzten zwei Stunden vorher ist abzuraten, dieser beeinflusst die Herzfrequenz.
- Einen Wiederholungstest ist nach 12 bis 16 Wochen zu empfehlen und sollte unter annähernd gleichen Rahmenbedingungen stattfinden. Gleiche Uhrzeit, gleiche sportliche Pause in den 48 Stunden vorher, ähnliche Ernährung vorher. Auch der Stufentest selber wird mit den gleichen Belastungsstufen gemacht. So ist ihr Entwicklungsfortschritt am objektivsten zu dokumentieren. Sie werden überrascht sein, wie sich Ihr verbessertes Training auswirkt und messen lässt.

Ablauf der Leistungsdiagnostik:

Die Leistungsdiagnostik in der Praxis für Physiotherapie und Medizinische Fitness Wolfgang Pree in Esens dauert alles in allem 90 Minuten, der Stufentest an sich nur ca. 20 Minuten. Die restliche Zeit investieren Sie in ein informatives Vorgespräch und eine ausführliche Nachbesprechung der ermittelten Daten und daraus resultierenden Trainingsempfehlungen. Sie bekommen Ihre Testergebnisse und meine Trainingsempfehlungen gleich am Ende unseres Termins. Gerne vergleiche ich auch, mit Ihnen zusammen, Ihre Werte mit denen anderer Sportler, Läufer, die nicht so gut drauf sind wie Sie, oder vielleicht noch leistungsfähiger. So lernen Sie Ihre eigenen Testwerte besser zu verstehen.

Folgende Ausrüstung sollten Sie zum Stufentest mitbringen:

- Saubere Laufschuhe (zumindest die Sohle sollte sauber sein)
- kurze Sportkleidung
- Handtücher und Duschgel
- Wechselkleidung
- Wenn vorhanden, dann bringen Sie auch Ihre Trainingsaufzeichnungen mit sowie Protokolle früherer Leistungstests

Machen Sie noch mehr aus Ihrem Termin

Laufstilvideoanalyse:

Ergänzend zur Leistungsdiagnostik können Sie eine Laufstilvideoanalyse buchen. In der Besprechung der Aufnahmen bekommen Sie wertvolle Hinweise über Ihr Aufsetz-, Abroll- und Pronationsverhalten und gegebenenfalls Tipps zur Veränderung Ihres Laufstils und zum Kauf des für Sie optimalen Laufschuhs. Beides trägt zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung bei.

Trainingsplanung:

Bestandteil der Leistungsdiagnostik sind konkrete Trainingsempfehlungen, mit denen Sie Ihr eigenes Training künftig gestalten können. Wenn Sie es wünschen, können Sie sich einen individuellen Trainingsplan maßschneidern lassen. Dieser wird manuell und nach Ihren zeitlichen Vorgaben und sportlichen Vorlieben entwickelt und wenige Tage nach Ihrem Termin als Excel- Trainingstagebuch per Email nachgereicht.