

5%-Laufbandstufentest SLL

Testbeschreibung Laufbandstufentest Skilanglauf

Cross-Stufen-Protokoll 5%

Stufentest mit Laktatdiagnostik bis zur Ausbelastung

Testbeschreibung:

1) **Ruhelaktat**

2) **Erwärmung** ca. 15 Min. individuell, lockeres Einlaufen bzw. Fahrradergometer

3) **Stufentest** maximaler Stufentest mit Laktat- und HF-Diagnostik zur Bestimmung der IANS sowie der fixen Schwelle vL3

- Startgeschwindigkeit Herren: **10,0 km/h**
- Startgeschwindigkeit Damen/U20: **9,0 km/h**
- Startgeschwindigkeit U20w/U18m: **8,0 km/h**
- Startgeschwindigkeit U18w/U16m/U16w: **7,0 km/h**

- Steigerung: **+1,0 km/h** (0,278 m/s)

- Stufendauer: **5:00 Min.**

- Pausendauer (Laktatabnahme): **0:30 Min**

- Laufbandsteigung: **5,0 %** (2,86 Grad)

- Testabbruch: **bei Ausbelastung**

- Laktatabnahmen nach jeder Stufe

4) **Nachbelastungslaktat:** 3:00 Min und 5:00 Min nach Belastung

Zu erfassende Größen/Parameter:

Vor Testbeginn ist bei allen Sportlern das Körpergewicht [kg] und die Körpergröße [cm] zu bestimmen.

Parameter Stufentest:

Parameter	Erfassung
HF [1/min]	Mittelwert der letzten 2min in jeder Stufe
Laktat [mmol/l]	Vorstartlaktat, Laktatwert nach jeder Stufe
Borg	Einschätzung nach jeder Stufe (siehe Borg-Skala)

Die Erfassung der Testergebnisse erfolgt als Vorstufe einer angestrebten Datenbanklösung in einer MS-Excel-Datei (Eingabemaske Stufentest Cross 5%.xslm). Das Einpflegen der Untersuchungsergebnisse in diese Datei erfolgt an den Untersuchungseinrichtungen (wenn möglich) durch die entsprechenden Mitarbeiter vor Ort. Sollte dies nicht möglich sein, kann der nachstehende Protokollentwurf auch händisch ausgefüllt an das IAT (schuerer@iat.uni-leipzig.de) zu gesendet werden, damit eine zeitnahe Aktualisierung der Diagnostikdaten erfolgen kann.

Protokoll Laufbandergometrie SLL

Laufband KLD Stufentest Cross 5 %

Protokoll leeren

Name, Vorname:	LV:	Geb.-datum:
KG: kg	KH: cm	Testdatum:

Stufentest

Startgeschwindigkeit: km/h Stufendauer: **5:00 Min** Pause: **30 s** (Laktatabnahme) Laufbandsteigung **5,0 %**

Stufe	v [km/h]	Laktat [mmol/l]	HF [1/min]	Borg	Bem.
Ruhe					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Testabbruch: *Der Testabbruch erfolgt bei Ausbelastung*

Abbruch (Stufe)	Anz. Stufen:	Zeit letzte Stufe:
-----------------	--------------	--------------------

Rechenwerte:

	v [km/h]	Laktat [mmol/l]	HF [1/min]
vLA 3mmol/l		3,00	
IANS (Dickhut)			

Abbruchwerte:

	v [km/h]	Laktat [mmol/l]	HF [1/min]	Borg
Werte _{Abbruch}				
NB 3'				
NB 5'				

Trainingsausfall	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	Grund:
gesundheitliche Probleme	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	welche:
ärztliches Attest	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	bis:
Medikamente	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja	welche:

Borg Skala

6	überhaupt keine Anstrengung	
7		
8	extrem locker	
9		
10	sehr locker	
11	locker	
12		
13	ein wenig anstrengend	
14		
15	anstrengend	
16		
17	sehr anstrengend	
18		
19	extrem anstrengend	
20	maximale Anstrengung	