



SRH KLINIKEN

Rüdiger Hennig
Leitender Arzt der Sportmedizin
Facharzt für Orthopädie,
Sportmedizin, Chirotherapie,
Physikalische Therapie und
Rehabilitationswesen

Juliane Wolter
B.A. Sportwissenschaften
Deutsche Sporthochschule Köln

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik

 KRANKENHAUS
SRH SIGMARINGEN

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Tübingen

Gliederung

- Schwellen
- Laktat
- Trainingsbereiche
- Zusammenfassung



- Der Vortrag „Sportmedizinische Leistungsdiagnostik“ ist auf Rund 30 Minuten angelegt.
- Wir besprechen die Basics der Biochemie, z.B. die Glykolyse, die Entstehung von ATP und Laktat.
- Darauf aufbauend zeigen wir deren Auswirkungen auf die Trainingsbereiche mit ihren entsprechenden Schwellen.
- Der gezielte Abbau von Fetten und Kohlenhydraten kann über den Laktatspiegel, die Pulsfrequenz und das Wissen über die Trainingsbereiche gesteuert werden.