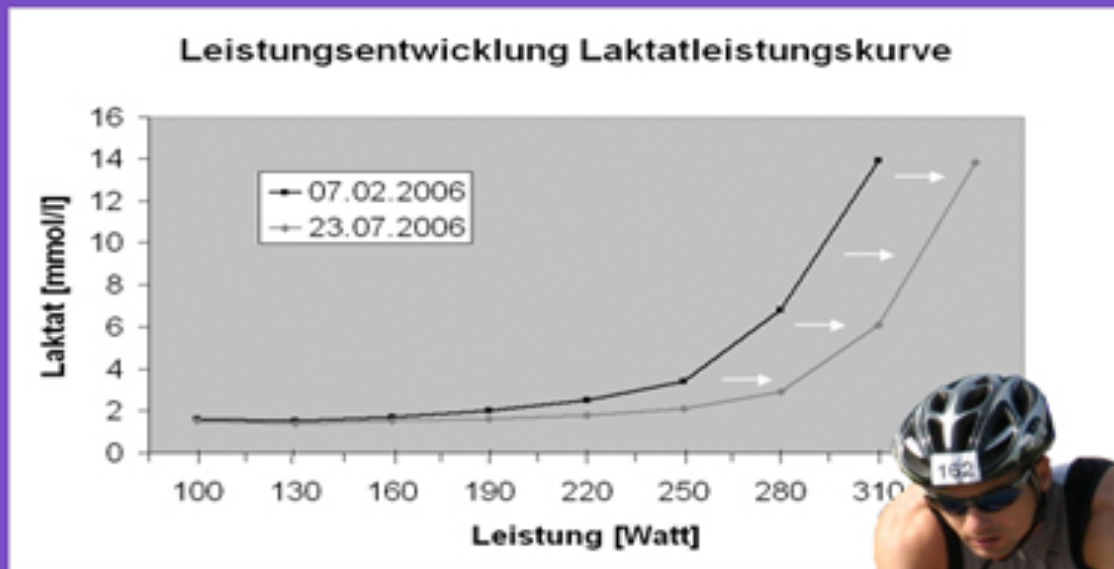


Leistungsdiagnostik

Der Laktatleistungstest



und seine Alternativen :

Spiroergometrie

Conconi - Test

PWC - Test

Rampentest

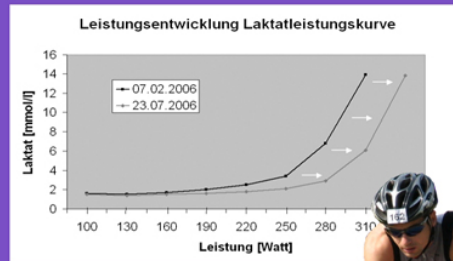
Polar OwnZone-Test

VLAmax-Test

Isokinetischer Test

Leistungsdiagnostik

Der Laktatleistungstest



und seine Alternativen :

Spiroergometrie

Conconi - Test

PWC - Test

Rampentest

Polar OwnZone-Test

VLAmax-Test

Isokinetischer Test



Stefan Schurr

Leistungsdiagnostik

Der Laktatleistungstest

... und seine Alternativen:

- Spiroergometrie
- Conconi-Test
- PWC-Test
- Rampentest
- Polar Own-Zone-Test
- Isokinetischer Test
- V_{LA} max-Test

Books on Demand

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Copyright Stefan Schurr - Winterbach 2007

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Aus Gründen der besseren Übersicht erfolgt im Text keine explizite Differenzierung zwischen der weiblichen und männlichen Form.

Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-8423-1212-8

Inhaltsverzeichnis

1 Leistungsdiagnostik

1.1 Sinn & Zweck einer Leistungsdiagnostik

1.2 Qualitätskriterien einer Leistungsdiagnostik

1.3 Das Stufentest-Prinzip

2 Die aerobe / anaerobe Schwelle

3 Der Laktatleistungstest

3.1 Rahmenbedingungen

3.2 Durchführung

3.3 Testinterpretation

3.3.1 Schwellenmodelle

3.3.2 Trainingsbereiche

3.3.3 Leistungsentwicklung

3.3.4 Erholungspuls

3.4 Einflussfaktoren auf den Laktatleistungstest

3.4.1 Einflüsse auf die Herzfrequenz

3.4.2 Einflüsse auf das Laktatverhalten

4 Weitere Tests / Alternativen & Ergänzungen

4.1 Spiroergometrie

4.1.1 Ablauf

4.1.2 Untersuchungsparameter

4.2 Conconi-Test

4.2.1 Testdurchführung

4.2.2 Interpretation der Testergebnisse

4.3 PWC-Test

4.3.1 Testdurchführung

4.3.2 Testauswertung

4.4 Rampentest

4.4.1 Testdurchführung

4.4.2 Testauswertung

4.5 Polar OwnZone-Test

4.5.1 Testdurchführung

4.5.2 Testauswertung

4.6 Isokinetischer Test

4.6.1 Testdurchführung

4.6.2 Testauswertung

4.7 VLA max-Test

4.7.1 Testdurchführung

4.7.2 Testauswertung

5 Testübersicht