



**STS**  
RUNNINGCONCEPT  
»»» ...mehr als nur Laufen

# Tipps zum Laufbandstufentest



**STS**  
RUNNINGCONCEPT  
...mehr als nur Laufen

Steffen Schaumberger  
STS-Runningconcept

## Grundsätzliches:

**Wir bieten zwei Varianten der Leistungsdiagnostik an. Zum einen, eine Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung sowie eine Atemgasanalyse (Spiroergometrie). Zudem können beide Verfahren kombiniert angewandt werden um eine nach präzisere Auswertung erstellen zu können.**

Folgende Fragen können nach einer Diagnostik beantwortet werden:

- Wann verbrauche ich Kohlenhydrate wann verbrauche ich Fette?
- Welche sind meine optimalen individuellen Herzfrequenzbereiche?
- Wie schnell und intensiv muss ich trainieren, um meine Trainingsziele zu erreichen?

**Um den Stufentest so aussagekräftig wie möglich zu gestalten, gibt es Folgendes zu beachten:**

- Ihre Gesundheit ist Voraussetzung für den Test. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt und bitten diesen um einen Rat.
- In den letzten 48 Stunden vor dem Test sollten Sie nicht mehr intensiv trainieren oder intensiv körperlich arbeiten. Ein zügiger (schneller) Dauerlauf, eine kräfteaubende Fitnessseinheit oder ein Tennismatch sind genau so zu vermeiden wie ungewohnte intensive harte und 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. Das einzige was erlaubt ist, wäre ungesüßtes neutrales Wasser. Jegliche Energie, die sie dem Körper in den letzten zwei Stunden vor dem Test zuführen, in Form von Zucker oder Fett würden die Ergebnisse zum Teil enorm verfälschen. Auch von Kaffee und Tee ist in den letzten beiden Stunden ab zu raten da diese die Herzfrequenz beeinflussen.
- Ein Wiederholungstest nach 12 – 16 Wochen ist zu empfehlen, jedoch sollte auch dieser dann unter annähernd gleichen Bedingungen stattfinden. Das heißt dieser wird mit den gleichen Belastungsstufen durchgeführt. Ebenso sollten die sportliche Pause und die Ernährung zuvor ähnlich ablaufen. So ist der Entwicklungsschritt am besten zu dokumentieren und deutlich sichtbar. Sie werden überrascht sein, wie sehr ihr verbessertes Training sich auswirkt und sich gut messen lässt.

## Ablauf:

Die Leistungsdiagnostik dauert ca. 90 Minuten. Der eigentliche Stufentest an sich aber nur 20 Minuten. Die restliche Zeit investiere ich in ein informatives Vorgespräch und eine ausführliche Nachbesprechung. Sie bekommen die kompletten Testergebnisse, sowie Trainingsempfehlungen nach ca. 2-3 Tagen. Gerne vergleichen wir auch beim Wiederholungstest Ihre Werte oder wir vergleichen Ihre Werte mit anderen Sportler/innen die nicht so gut drauf sind als Sie oder sogar noch leistungsfähiger. So lernen Sie die eigenen Testwerte besser zu verstehen.

**Folgende Ausrüstung sollten Sie zum Stufentest mitbringen:**

- Saubere Laufschuhe (zumindest die Sohle)
- Sportbekleidung für den Stufentest
- Wenn Sie möchten besteht die Möglichkeit zum Duschen (Handtücher und Duschgel)
- Wenn vorhanden frühere Leistungstests