

Training der Lactattoleranz

Lactat entsteht immer dann in unserer Muskulatur, wenn diese so viel leisten muss, dass die normale Sauerstoffzufuhr zur Energiegewinnung nicht ausreicht und die vorgelagerten Phosphatspeicher bereits geleert sind. Diese Art und Weise Energie zu gewinnen wird als anaerob lactazid bezeichnet. An sich eine echt gute Sache, denn die Energie ist schnell verfügbar – Wäre da nicht das „Abfallprodukt“ Lactat, das unsere Leistung ab einer gewissen Konzentration einbrechen lässt. Doch dieser Zeitpunkt lässt sich durch Training nach hinten heraus verschieben.

Wie fühlt es sich an, wenn sie an der Grenze Ihrer Lactattoleranz sind?

Es gibt verschiedene Anzeichen, an denen Sie merken, wenn ihr Körper keinen höheren Lactatspiegel mehr akzeptiert. Zum Einen kommt es zu einem verstärkten Brennen in der Muskulatur. Dazu kommt ab einem gewissen Zeitpunkt das Gefühl, dass der Muskel theoretisch nur auf halber Leistung läuft; Sie können aber keine weitere Leistung mehr mobilisieren. Außerdem können hohe Lactatspiegel auch zu Übelkeit führen. Das kommt besonders häufig bei hoch intensiven Intervallen vor.

Wie trainiere ich meine Lactattoleranz?

Am besten lässt sich die Lactattoleranz an der anaeroben Schwelle trainieren. Die anaerobe Schwelle ist der Punkt, an dem sich Lactat-Produktion und Lactat-Abbau genau ausgleichen. Wir trainieren unsere Toleranz am effektivsten mit dem sogenannten Schwellenkreuzen. Das heißt, Sie wechseln immer zwischen kurzen Intervallen über der anaeroben Schwelle und kurzen Erholungsphasen unter der anaeroben Schwelle, damit das Lactat wieder eine Chance hat, abgebaut zu werden.

Wie hoch ist meine anaerobe Schwelle?

Die jeweilige anaerobe Schwelle ist individuell verschieden. Sie lässt sich einerseits mit einem Belastungs-Lactatstest ermitteln. Dabei wird während der Belastung regelmäßig am Ohrläppchen Blut entnommen und die Intensität ermittelt, bei der sich der Lactatwert die Waage hält.

Die anaerobe Schwelle lässt sich aber auch auf einem EKG Bild erkennen. Wenn die anaerobe Schwelle erreicht ist, sinkt die Steigung der Herzfrequenz bei zusätzlicher Belastung. Sie flacht nicht ganz ab und steigt natürlich weiter, es ist aber meist ein mehr oder weniger deutlicher Knick im EKG Bild zu erkennen.