



# TIPPS FÜR DEINEN LAUFBAND- STUFENTEST

## Für Läufer und Walker

Beim Laufbandstufentest nach der Laufcampus Methode werden Herz-frequenz, Laktatwerte und Anstrengungsempfinden bei zunehmender Geschwindigkeit auf dem Laufband gemessen. Laktat ist ein Stoffwechselabfallprodukt, das bei der Umwandlung von Bewegungsenergie aus Kohlenhydraten entsteht. Aus der Laktatproduktion und dem Laktat-abbau lassen sich wertvolle Schlussfolgerungen über den Energiestoffwechsel ziehen. Du erhältst Antworten zu:

- ✓ **Wie optimiere ich meinen Energiestoffwechsel?**
- ✓ **Was sind meine optimalen individuelle Trainingsbereiche?**
- ✓ **Wann trainiere ich nach Herzfrequenz und wann nach Pace?**
- ✓ **Wie sollte ich trainieren, um eine Trainingsziele zu erreichen?**
- ✓ **Was ist mein Leistungspotential und wo stehe ich aktuell?**

## ALLES AUF EINEN BLICK

---

### DEINE VORBEREITUNG

- ✓ Erscheine gesund
  - ✓ Verzichte 48h vor dem Test auf intensives Training und ungewohnt harte körperliche Arbeit
  - ✓ Sei nicht nüchtern
  - ✓ Letzte Mahlzeit: 2h vorher
  - ✓ Nehme nur ungesüßtes Wasser in den 2h bis zum Test zu dir
  - ✓ Plane mind. 90min ein
- 

### DEINE AUSTRÜSTUNG

- ✓ Saubere Laufschuhe
  - ✓ Kurze Sportkleidung
  - ✓ Handtuch & Duschgel
  - ✓ Bisherige Trainingsaufzeichnungen
  - ✓ Protokolle früherer Leistungstests
  - ✓ Buff oder Mund- und Nasenmaske
- 

### UNSER TREFFPUNKT

**Gesundheitscoaching &  
Schmerztherapie**  
Weierwiesen 8  
72172 Sulz am Neckar

---

# Für ein aussagekräftiges Ergebnis beachte bitte folgendes:

## ✓ **Gesundheit**

Sie ist Voraussetzung für deinen Test. Im Zweifelsfall solltest du deinen Arzt um Rat fragen. Bei akuten Beschwerden bitte eine Unbedenklichkeitsbescheinigung mitbringen. Bei einer Erkältung muss der Test verschoben werden.

## ✓ **Erholung**

In den letzten 48 Stunden vor dem Stufentest solltest du nicht mehr intensiv trainieren oder körperlich arbeiten. Ein zügiger Dauerlauf oder ein Tennismatch sind genau so zu vermeiden, wie ungewohnte harte körperliche Arbeit.

## ✓ **Ernährung**

Du solltest gut genährt zum Stufentest erscheinen, auf keinen Fall nüchtern, in den letzten zwei Stunden vor dem Test jedoch nichts mehr essen oder trinken, auch keinen Energieriegel nur neutrales und ungesüßtes Wasser wird empfohlen. Energie in Form von Zucker oder Fett kurzfristig vor dem Test würde die Ergebnisse verfälschen. Bitte verzichten auch auf Kaffee- und Tee Genuss in den letzten zwei Stunden vorher, dieser beeinflusst die Herzfrequenz.

## ✓ **Wiederholungstest**

Einen Wiederholungstest, nach 12 bis 16 Wochen ist zu empfehlen, sollte aber unter annähernd gleichen Rahmenbedingungen stattfinden. Gleiche Uhrzeit, gleiche sportliche Pause, gleicher Menstruationsphase (bei Frauen) und ähnliche Ernährung in den 48 Stunden vorher. Auch der Stufentest selbst wird mit den gleichen Belastungsstufen gemacht. So ist deine Entwicklungsfortschritt am objektivsten zu dokumentieren. Du wirst überrascht sein, wie sich dein verbessertes Training auswirkt und messen lässt.

# Ablauf des Stufentests

## ✓ **Treffpunkt**

Die Leistungsdiagnostik bzw. Kombi aus Leistungsdiagnostik und Laufstilanalyse findet in deiner Nähe entweder in Dresden (Sachsen), Bergfelden (Baden-Württemberg) oder in Lissabon (Portugal) statt.

## ✓ **Dauer und Inhalte**

Der Termin dauert in der Regel 90min, davon wird du ca. 20min auf dem Laufband verbringen. Die restliche Zeit investierst du in ein informatives Vorgespräch und eine ausführliche Nachbesprechung der ermittelten Daten und daraus resultierenden Trainingsempfehlungen. Du erhältst deine Testergebnisse und Trainingsempfehlungen im Anschluss per E-Mail. Gerne vergleichen wir gemeinsam deine Werte mit denen anderer Läufer/innen, die nicht so gut drauf sind oder leistungsfähiger sind, um so deine eigenen Testergebnisse besser zu verstehen und einzuordnen.

# Mache mehr aus deinem Termin

## ✓ Laufstilvideoanalyse

Ergänzend zur Leistungsdiagnostik kannst du eine Laufstilvideoanalyse buchen. Du erhältst basierend auf den Aufnahmen wertvolle Hinweise über deine Aufsetz-, Anroll- und Pronationsverhalten, gegebenenfalls Tipps zur Veränderung deines Laufstils und zum Kauf des für deinen optimalen Laufschuhs. Beides trägt zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung bei.

## ✓ Trainingsplanung

Bestandteil der Leistungsdiagnostik sind konkrete Trainingsempfehlungen, diese kannst du zukünftig mit einem Laufcampus Standard Trainingsplan oder einem individuellen Trainingsplan umsetzen. Dieser wird nach deiner zeitlichen Verfügbarkeit und sportlichen Vorlieben entwickelt und wenige Tage entweder als Excel-Trainingstagebuch oder als Online-Trainingsplan in der Laufcampus App bereitgestellt.

## ✓ Lauf-ABC und Athletiktraining

Lerne Lauf-ABC & Athletiktrainings-Übungen kennen, um dein Lauftraining wirkungsvoll zu ergänzen und deine Leistungsfähigkeit durch erhöhte Stabilität, Beweglichkeit, Kraft und Elastizität zu steigern. Eine fundierte Funktionsanalyse ist hierfür Voraussetzung.

Bei Fragen zu den zusätzlichen Leistungen besuche die Webseite [www.laufenmitkoepchen.de](http://www.laufenmitkoepchen.de) oder kontaktiere mich persönlich per E-Mail [info@laufenmitkoepchen.de](mailto:info@laufenmitkoepchen.de) oder telefonisch +49 1636958690.

## NOTIZEN FÜR DEINEN LAUFBAND- STUFENTEST

---

### UHRZEIT DES TESTS

---

### DEINE SPORTLICHE PAUSE

---

### ERNÄHRUNG [48H VORHER]

---

### FRAGEN

---