

Brune, A., E. Awwad, et al. (2010). "Durchführung sportmedizinische Leistungstests bei Freizeitsportlern auf Fuerteventura 2009;

Execution of performance tests in hobby athletes on Fuerteventura 2009." Medical Journal for Applied Kinesiology, MJAK 42(Dezember 2010): 8-14

Abstract

Eine häufig verwandte Formel in der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik zur Abgrenzung aerober von anaeroben Trainingsbereichen ist neben der sogenannten Karvonenformel (1) die Formula 180 nach Maffetone (2,3). Zur Überprüfung der Vorhersage oben genannter Formeln bei Alltagssportlern wurden im Rahmen des Fuerteventura DAEGAK Kurses 2009 Laktatmessungen und Muskeltestungen nach den Prinzipien der „Professional Applied Kinesiology“ bei 14 Teilnehmern unter definierter Laufbelastung durchgeführt.

Während die Karvonen-Formel im Bereich der Obergrenze des vermeintlich aeroben Trainingsbereiches (70%) bei den trainierten Freizeitsportlern in fast allen Fällen durch aerobe Laktatwerte in Ihrer Vorhersage bestätigt werden konnte, lagen die Laktatwerte in der Laufanfängergruppe entgegen der Formelvorhersage fast in allen Fällen im anaeroben Bereich. Sowohl in der Laufanfängergruppe als auch in der Gruppe trainierter Hobbyläufer bestätigte sich die Vorhersage der Maffetone-Formel durch weitgehend aerobe, korrespondierende Laktatwerte.

Folgende Trainingsempfehlungen lassen sich aus unseren Ergebnissen ableiten:

1. Für Laufanfänger ist die Formel nach Maffetone als Trainingssteuerungsinstrument zum Aufbau einer aeroben Ausdauer zu empfehlen.
2. Training im Bereich von 0.6- bis 0.7 nach Karvonen ist als effektivere Trainingsvariante nur bei trainierten Sportlern zu empfehlen.;

In sports medicine the most common formulas to accurately determine aerobic and anaerobic exercise are the Maffetone formula (formula180) and the Karvonen formula. To determine the precision of these formulas in hobby athletes, we compared results of lactate and AK muscle testing in a group of 14 participants. The athletes participated at the anual AK meeting at Fuerteventura 2009. In trained athletes the Karvonen formula accurately predicted aerobic metabolic function below a cap 70% of the aerobic threshold. This finding was not confirmed in untrained runners. This group showed anaerobic lactate results at the capacity of 70%. These differences were not detected with the Maffetone formula. Using this formula accurate prediction of aerobic metabolism was possible for well-trained and untrained individuals. From our findings we conclude that the Maffetone method is more appropriate in untrained runners, whereas the Karvonen method may be more effective in trained individuals.

Volltextbestellung

Klicken Sie auf den Adress-Link DAEGAKPAKinD@aol.com, untenstehenden Bestelltext bitte in die Mail hineinkopieren, besten Dank

.....
Bitte senden Sie mir den Artikel

Brune, A., E. Awwad, et al. (2010). "Durchführung sportmedizinische Leistungstests bei Freizeitsportlern auf Fuerteventura 2009

als pdf.-Datei

kostenlos (Mitglieder der DÄGAK; ICAK-A; ICAK-CH) bzw.

gegen Vorkasse von 5,00 € auf das Konto: 0004360702 der DÄGAK, BLZ: 300060601 (Dt. Apotheker und Ärztebank München)

Ihre Mail-Signatur (Besteller-Name):