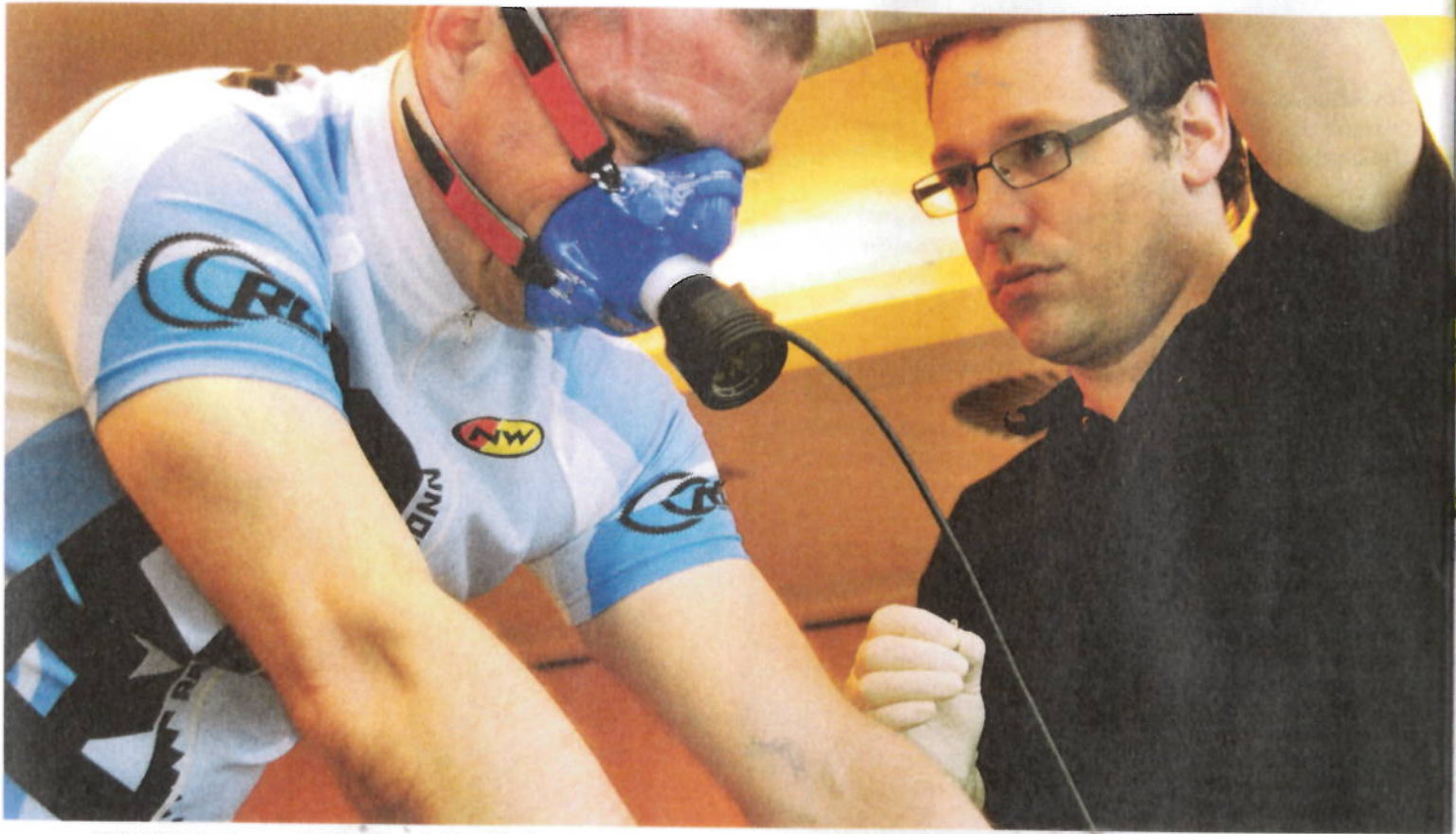


SCHLUSS MIT LUSTIG, 4FUN-FAHRER IM LABOR



Pieks! Sportwissenschaftler Dennis Sandig nimmt am Ohr von 4Fun-Fahrer Burkhard Kerst Blut ab. Kleiner Tropfen, große Erkenntnis.

Testfahrt

Profis tun es regelmäßig. Und auch die Fahrer des N4Fun-Teams nahmen freiwillig Qualen auf sich: Bei einer Leistungsdiagnostik gingen sie an ihre Grenzen.

Kein Fahrtwind, nur Treten und Leiden – man sitzt in einem Raum, es ist heiß, der Schweiß rinnt übers Gesicht, tropft auf den Boden und bildet dort einen See. Jemand sticht einem mit einer Nadel ins Ohrfläppchen und stiehlt Blut. Man tritt in die Pedale, immer weiter. Gegen immer stärkeren Widerstand, unter immer stärkeren Schmerzen.

Wofür sollte jemand eine solche Tortur in Kauf nehmen? Für mehr Leistung. Das beschriebene Horrorszenerario ist der Ablauf einer ganz normalen Leistungsdiagnostik. Profis machen so etwas mehrmals jährlich – und auch Jedermann können mit den dort gewonnenen Erkenntnissen ihre Radleistung optimieren. Dies war eines der Ziele der Nutrixion-4Fun-Fahrer beim ersten Teamtreffen der neuen Saison.

Der Mann mit der Maske

Unter Anleitung von Dennis Sandig von iQ-Athletik führen die 4Fun'ler bis zur Schmerzgrenze. Zuvor erklärte der Teamtrainer aber kurz die unterschiedlichen Formen der Leistungsdiagnostik: „Die gängigsten Verfahren sind die Spiroergometrie und der Laktatstufentest.“

Wichtigster Unterschied: Bei der Spiroergometrie muss der Radler eine Atemmaske tragen. Damit werden die Sauerstoff-Aufnahme, die Kohlendioxid-Abgabe und das Atemvolumen analysiert. So entsteht ein umfassendes Bild der aktuellen Ausdauerleistungs- und Funktionsfähigkeit von Atmung und Stoffwechsel. Bei einer Laktat-