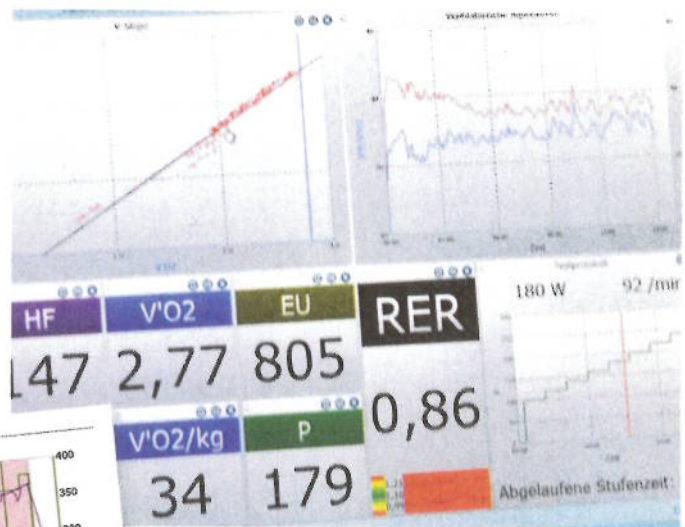
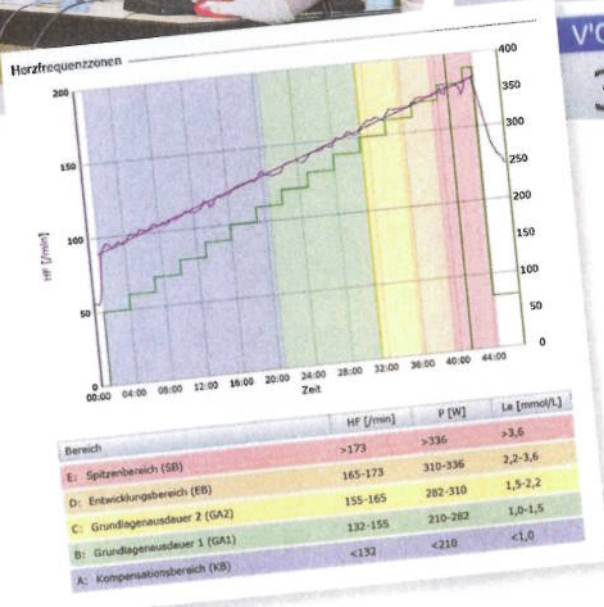




# TEAM4FUN POWERED BY RennRad



Daniela Stera ohne Maske und noch gut gelaunt. Rechts oben: Die Auswertung der Daten ist nicht ganz unkompliziert. Rechts: So sieht ein Ergebnis der Qualen aus: ein Bogen mit Watt-, Laktat- und Herzfrequenz-Werten.



**RennRad-Team N4fun**  
www.nutrixion.de

diagnostik wird hingegen das Stoffwechselverhalten der Muskulatur anhand von Blutwerten analysiert. 4Fun-Fahrer Burkhard Kerst ist bereits ein alter Hase in Sachen Leistungsdiagnostik. Er absolvierte seinen ersten Test im Winter 2008.

### 38 Minuten Qual

Er musste schon damals bis ans Limit gehen und einiges ertragen, erzählt Kerst: „Mit der Maske zu fahren, war erst einmal ziemlich ungewohnt. Schwitzen und keine Möglichkeit zu haben, die Nase zu putzen, waren unangenehm.“ Ebenso ungewohnt war die Trittfrequenz, die er den ganzen Test über konstant halten sollte: 85 bis 95 Umdrehungen pro Minute. „Da schummeln mit der Trittfrequenz nicht möglich war, bin ich relativ schnell in einem Bereich gefahren, in dem ich vor diesem Test nie trainiert hatte.“

Nach 38 Minuten war die Quälerei schließlich zu Ende. Doch sie hatte sich gelohnt. „Ich hatte zum ersten Mal eine genaue Bestimmung meiner maximalen Herzfrequenz und meiner Dauerleistungsgrenze.“ Und damit die Kenntnis um die maximale Intensität, die er über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten konnte.

### Anderes Training, mehr Leistung

„Als Konsequenz aus diesem Testtag hat sich für mich eine ziemliche Umstellung im Training ergeben.“ Kerst richtete sein Training konsequent nach seinen ermittelten Leistungsbereichen aus. „Die Ergometereinheiten im Winter bin ich dann mit einer höheren Wattzahl gefahren, die Trainingseinheiten im Freien in einer anderen Pulsfrequenz.“

Auch nach der Diagnostik beim Nutrixion-Teamtreffen kann Kerst nach der Trainingsumstellung bereits erste Erfolge melden: „Nach fünf Wochen zeigt sich schon, dass ich identische Strecken mit geringerer Pulsfrequenz, aber leicht höherem Tempo fahren kann.“

Anderen 4Fun-Fahrern geht es genauso. Kai Gläßer konnte etwa durch konsequentes Einhalten seiner Belastungswerte seine durchschnittliche Leistung an der anaeroben Schwelle innerhalb von acht Wochen um elf Prozent steigern.

Und auch Daniela Stera ist glücklich, die Qualen des Tests auf sich genommen zu haben: „Früher habe ich oft viel zu viel trainiert, und die Leistung hat trotzdem stagniert.“ Heute trainiert sie „nur“ noch fünf Mal pro Woche relativ kurze Einheiten. „Alles genau nach Plan. Und das Ergebnis ist beeindruckend.“