

Anaerobe drempel- / omslagpunt test:

Bij FysioTotaal kunt u terecht voor een anaerobe drempel test. Ook wel omslagpunt bepaling genoemd. De 'conconi test'.

Na deze test heeft u inzicht in uw 'omslagpunt'.

Het omslagpunt wordt gedefinieerd als de intensiteit van inspanning (fietsen) waarboven melkzuur begint op te hopen in de spieren en in het bloed. Met andere woorden; de ontwikkeling (toevoer) van melkzuur is groter dan de afvoer via het bloed naar de lever. In de lever wordt vervolgens het melkzuur afgebroken.

De mate waarin u in staat bent om zo lang mogelijk niet teveel melkzuur in uw lichaam te laten ontstaan is afhankelijk van de mate van getraindheid. Met andere woorden u kunt uw lichaam leren om verzuring zo lang mogelijk uit te stellen. Dus om zo hard mogelijk (en zo lang mogelijk!) te fietsen op basis van een zo efficiënt mogelijk ingericht aerobe (met zuurstof) stofwisseling en afvoermechanisme van melkzuur.

Andersom geldt natuurlijk hetzelfde. Wanneer u dit mechanisme niet voldoende ontwikkelt kunt u nog zoveel trainen (of een nog zo hoge VO2 max bezitten) maar dan zal de ophoping van melkzuur u de das omdoen.

Op beslissende momenten, bijvoorbeeld tijdens een ontsnapping of in een eindsprint moet u te vroeg de benen stil houden vanwege de toename van melkzuur! (het bekende: "pap in de benen").

Nieuwsgierig naar uw eigen omslagpunt?

Bel of mail voor een afspraak. Tel: 0523-281617, E-mail: info@fysiototaal.nu

Vermeldt daarbij dat het om een Conconi test gaat.

Voor specifiekere informatie lees het vervolg...

Test inhoud:

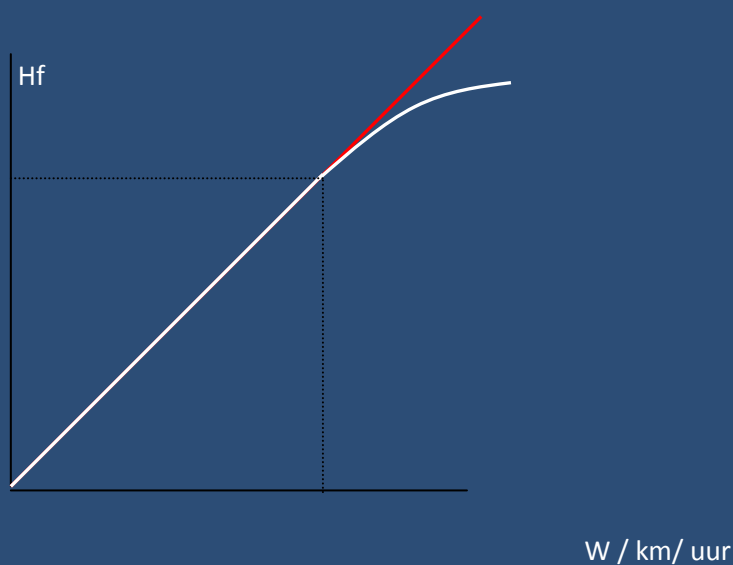
- Intensieve Fiets test
- Opbouwende belasting
- Hartslag registratie
- Redelijk maximaal
- Inzicht in uw omslagpunt
- Voorwaarde voor bepaling van uw trainingsintensiteit (D1,2,3 etc)

... Vervolg:

Bij de Conconi test bepalen we de anaërobe drempel (omslagpunt) op indirecte wijze via meting van de HF-belasting. (HF = Hartfrequentie).

Daartoe voeren we tijdens de test de belasting trapsgewijs op. Zo lang er sprake is van een belasting met een aëroob karakter (met zuurstof), blijkt er een lineair verband te bestaan tussen enerzijds de HF-belasting en anderzijds de opgelegde snelheid of weerstand.

Zodra de belasting een anaëroob karakter (zonder zuurstof (het lichaam maakt melkzuur aan)) krijgt, zal het lineaire verband verdwijnen. De HF-belasting buigt af. (zie figuur 1).



Figuur 1.

In het aërobe gebied bestaat er een lineair verband tussen de belasting en de daarmee gepaard gaande HF, in het anaërobe gebied zien we een afbuiging van de HF-belasting.

Daar waar de HF-belasting afbuigt ligt de anaërobe drempel, ofwel het 'omslagpunt'. Dit omslagpunt komt overeen met de hoogste belasting die de sporter nog aëroob (met zuurstof en dus zonder melkzuur) kan uitvoeren; 'het aërobe vermogen'.

FysioTotaal

NVFS Sportfysiotherapeut

Carla Mastenbroek

Op basis van de bij dit omslagpunt behorende hartslag kunnen we een gericht trainingsplan opmaken. De daarbij behorende trainingsbelastingen worden uitgedrukt in percentages van de anaerobe drempel. Wanneer we deze verschillende percentages weten, kunnen we de daarbij behorende persoonlijke HF –waarden uit rekenen.

Hersteltraining:	60% - 75% (van de anaerobe drempel)
Extensieve Duurtraining:(D1)	75% - 85%
Intensieve Duurtraining:(D2)	85% - 95%
Extensieve Interval: (D3)	95% - 100%
Intensieve Interval (W-tr):	100% en hoger

In de praktijk ga je als volg te werk...

1. Bepaal middels een test uw omslagpunt (anaerobe drempel).
2. Bereken op basis van de bovenvermelde percentages de HF belasting van de verschillende trainingmethoden.
3. Bepaal wat u wilt gaan trainen (afhankelijk van uw doel) en houdt u aan de uitgerekende hartfrequenties.

Wie traint wat:

- Toerfietser: traint D1 (ext . duur), D2 (int. Duur), D3 (extensieve interval)
- Tijdrijden of ATB: traint D3 en W-tr (intensieve Interval).
- Wedstrijden: alle vormen

Let wel: door verbetering van uw prestaties wordt uw anaerobe drempel hoger en worden dus uw HF waarden anders. Laat om die reden u eventueel regelmatig hertesten.

Voor uitleg van de D1,2,3 waarden en praktische toepasbaarheid op de fiets verwijst ik naar een ander document over trainingen en praktische toepasbaarheid op onze site.

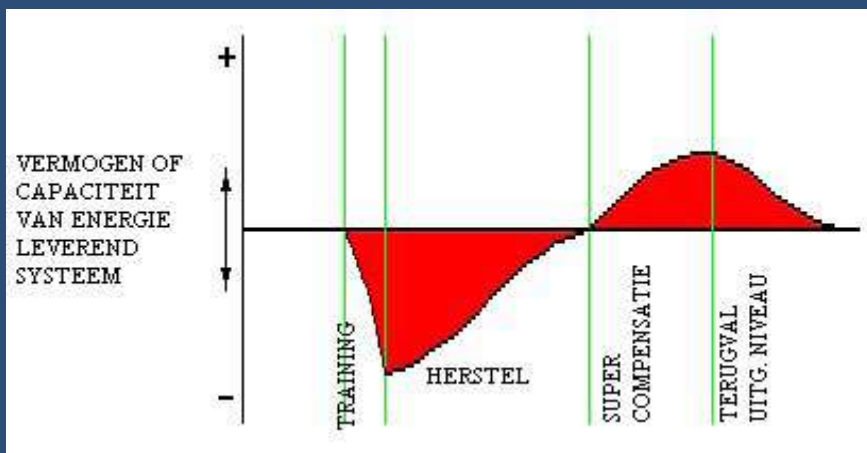
Zorg verder natuurlijk voor:

- Veiligheid
- Voldoende uitdagend
- Voldoende afwisseling
- En m.n. voldoende herstel!

Hersteltijden:

Veel sporters vergeten vaak dat training alleen tot prestatieverbetering kan leiden als die op juiste momenten gecombineerd wordt met herstel.

Na een inspanning is het prestatievermogen gedaald. Als de juiste hersteltijd in acht wordt genomen, dan past het lichaam zich aan naar een hoger niveau. Dit om eventuele vermoeinissen bij een volgende (gelijke) training beter aan te kunnen. Er is dan sprake van een tijdelijk verhoogd prestatieniveau. Dit verhoogde prestatieniveau wordt de supercompensatie genoemd (figuur 2). Bewuste toepassing van de supercompensatie is essentieel voor elke sporter die zijn of haar sport serieus neemt en wil zijn of haar prestaties wil verbeteren.



Figuur 2: Supercompensatie

Richtlijn mbt hersteltijden zijn:

Hersteltraining	nvt
extensieve duurtraining (D1)	24-48 uur
Intensieve duurtraining (D2)	48-72 uur
extensieve duurtraining (D3)	48-72 uur
Weerstand training	max 48 uur (volledig herstel noodzakelijk)