

## Modelle zur Berechnung der anaeroben Schwelle

### 1. **Aerob – anaerobe Schwelle“ nach Mader et al. (1976)**

Nach Mader beginnt die AS bei  $4 \frac{\text{mmol}}{\text{l}}$ .

### 2. **„Anaerobe Schwelle“ nach Kindermann, Simon & Keul (1978)**

Nach Kindermann, Simon & Keul Anaerober gibt es keine AS, sondern vielmehr ein aerob-anaeroben Übergang, der zwischen  $2 \frac{\text{mmol}}{\text{l}}$  und  $4 \frac{\text{mmol}}{\text{l}}$  liegt.

### 3. **„Individual anaerobic threshold“ nach Baldari & Guidetti (2000)**

Bei der AS Bestimmungsmethode nach Baldari und Guidetti wird die Zunahme der Laktatkonzentration von einer Belastungsstufe zur nächsten untersucht. Erreicht diese Zunahme  $0,5 \frac{\text{mmol}}{\text{l}}$ , ist die AS erreicht.

### 4. **„Lactate threshold“ nach Cheng et al. (1992)**

Die Bestimmung der AS nach Cheng erfolgt, indem man eine Sekante durch den Punkt des Testbeginns und den Punkt der maximalen Laktatkonzentration  $l_{a_{\max}}$  am Testende legt und diese bis an die Laktatkurve parallel verschiebt.

### 5. **„Anaerobe Schwelle“ nach Simon et al. (1981)**

Nach Simon liegt die AS dort, wo die Steigung der Tangente an die Laktatkurve 1 beträgt.

### 6. **„Individuelle anaerobe Schwelle“ nach Keul et al. (1979)**

Nach Keul liegt die AS dort, wo die Tangente an die Laktatkurve einen Steigungswinkel von  $51,34^\circ$  besitzt.

### 7. **„Individuelle anaerobe Schwelle“ nach Dickhuth et al. (1988)**

Dickhuth berechnet die AS, indem er den Punkt des erstmaligen Anstiegs der Laktatkurve ermittelt und zu diesem  $1,5 \frac{\text{mmol}}{\text{l}}$  hinzu addiert.

### 8. **„Individuelle anaerobe Schwelle“ nach Stegmann & Kindermann (1981b)**

Stegmann und Kindermann ermitteln die AS, indem Sie von dem Punkt /Erholungspunkt) der Laktatkurve, an dem die Laktatkonzentration wieder auf den Wert gesunken ist, der zum Testende vorlag, eine Tangente an die Laktatkurve anlegen.

### 9. **„Individual anaerobic threshold“ nach Bunc et al. (1982)**

Nach Bunc wird die AS ermittelt, indem die Winkelhalbierende zwischen zwei Tangenten gebildet wird. Eine Tangente wird bei  $15 \frac{\text{mmol}}{\text{l}}$  an die Laktatkurve gelegt, die andere ist eine Waagerechte an die Laktatkurve. Der Schnittpunkt zwischen Winkelhalbierender und Laktatkurve ist die AS.