

Test de Lactato

Una de las mejores maneras de evaluar la capacidad aeróbica de un atleta es determinando los niveles de lactato en una prueba de velocidad incremental sobre una cinta de correr. El uso de niveles de lactato sanguíneo para el cálculo de los umbrales de entrenamiento es una herramienta imprescindible a la hora de programar un entrenamiento exitoso. La ventaja de conocer los umbrales de entrenamiento del atleta es crítico no sólo para la búsqueda de rendimiento sino también para ayudar al atleta a disfrutar al máximo del entrenamiento. El test de lactato ayuda al atleta a conseguir la máxima eficiencia del entrenamiento, aportando datos para los ritmos de entrenamiento más adecuados en función del objetivo de cada atleta. Además, con el test de lactato podemos predecir de forma muy ajustada los tiempos de competición, hecho que es importantísimo para dar una guía al atleta que vaya buscando rendimiento o mejorar sus marcas.

¿Qué es el lactato?

Durante muchos años, se ha pensado que el lactato no era más que un producto de desecho, como resultado del ejercicio anaeróbico o incluso un producto de desecho del ejercicio que cristaliza provocando dolor muscular. Sin embargo, el lactato ha sido objeto de estudio durante muchos años por científicos importantes entre ellos varios premios Nobel.

Una de las cosas que sabemos es que la formación del lactato puede ocurrir perfectamente bajo un buen número de condiciones aeróbicas y que la producción del mismo es el resultado de la utilización de glucosa por parte de las células musculares en condiciones aerobias. Según Brooks también sabemos que el lactato no es un producto de desecho y que lo podemos utilizar como energía.

¿Qué es el umbral de lactato?

El umbral del lactato es probablemente el término del entrenamiento más utilizado por los entrenadores y atletas de todo el mundo. Sin embargo, existe una gran controversia acerca de lo que realmente significa este umbral del lactato, así como cual es la intensidad de ejercicio que coincide con este umbral. El umbral del lactato

se conoce comúnmente como **LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO O DE LA CONCENTRACIÓN DE LACTATO EN SANGRE EN LA QUE SOLAMENTE PODEMOS MANTENER UN ESFUERZO DE ALTA INTENSIDAD DURANTE UN DETERMINADO PERÍODO DE TIEMPO**

La línea de fondo para entender lo que significa el umbral del lactato es que a medida que los músculos se estresan más metabólicamente hay una mayor acumulación de lactato y H⁺. Las mitocondrias en los músculos contráctiles no son capaces de despejar el lactato en el momento oportuno y en algún momento, si la intensidad del ejercicio continúa, las mitocondrias del músculo contráctil se saturan y por lo tanto no pueden mantener el aclaramiento del lactato, y después exportarlo a la sangre, entonces es cuando se produce un aumento en los niveles de lactato en la sangre y este hecho coincide con el hecho metabólico en el que **NO ES POSIBLE MANTENER** una determinada intensidad de ejercicio

Por todo lo expuesto arriba, reviste la importancia de conocer cuando nuestro organismo empieza a generar lactato en exceso, para de este modo poder regular y saber el límite del entrenamiento sobre la cual no deberemos de sobrepasar durante los entrenamientos o competiciones.

POR MEDIO DEL TEST, PODREMOS CONOCER TODO ESTO EXPUESTO, Y CONTROLAR CUANDO NUESTRAS PULSACIONES O RITMO DE CARRERA EMPEZARA A SER EXESIVO PARA NUESTRO ORGANISMO, EMPEZANDO DE ESTE MODO A ACUMULAR LACTATO EN EXESO Y POR LO TANTO, PERDER RAPIDAMENTE RENDIMIENTO EN NUESTRA PRUEBA DEPORTIVA



Medidor de lactato, transfiriendo datos al ordenador, para un control óptimo del entrenamiento.

Para saber más, sobre cómo realizar el test y mejorar tu rendimiento notablemente pide información sin compromiso.

WWW.EUSEBIOFAUS.COM