

## Ahora está en tus manos realizar un entrenamiento inteligente con el “Lactate Scout” de EKF-diagnostic

Deporte y salud se juntan para obtener los resultados deseados del entrenamiento, como quemar grasa, crear masa muscular y optimizar la condición física. Cada deportista debe de poder entrenar de manera “inteligente” realizando un esfuerzo óptimo con respecto a su metabolismo.

La típica y falsa impresión de que el ejercicio únicamente tiene un resultado positivo cuando se hace al límite, impresión formada por el famoso dicho “No Pain No Gain” el cual a pesar de ser bien intencionado no ayuda mucho y en ocasiones pone en riesgo todos los efectos positivos del ejercicio, llevando casi siempre a lesiones, sobre entrenamiento y pérdida de la motivación.

Hoy en día algunos entrenadores y atletas utilizan herramientas como medidores de pulso para controlar la intensidad del ejercicio, sin embargo, estos solamente indican la respuesta cardiaca al esfuerzo y no la respuesta metabólica al mismo.



Los entrenadores y atletas profesionales diseñan sus programas de entrenamiento de acuerdo al estado actual e individual de condición física de cada atleta. Para determinar esto, ellos recurren a la medición de parámetros que muestran con exactitud la respuesta metabólica al esfuerzo realizado. Mejor que medir los valores del pulso es medir el “lactato” en sangre, el “lactato” es la sal del ácido láctico producto del metabolismo anaeróbico láctico. Con esto los entrenadores y atletas pueden determinar cual es la participación del metabolismo anaeróbico láctico al realizar un esfuerzo y determinar si el balance entre este y el metabolismo aeróbico es el indicado

para la fase o tipo de entrenamiento realizado. Esto permite aprovechar al máximo el entrenamiento, de tal manera que se logre un óptimo equilibrio metabólico para el tipo de deporte practicado.

Para cualquier entrenador o atleta que quiera optimizar los resultados de su entrenamiento, es indispensable poder determinar si el esfuerzo que se esta realizando esta provocando la respuesta metabólica deseada.

Con tan sólo 0,5 microlitros de sangre, en sólo 15 segundos y con la ayuda del analizador portátil de lactato “Lactate Scout” la concentración de lactato en la sangre capilar es fácilmente determinable, esto permite perfeccionar el entrenamiento de forma individual con respecto a las capacidades físicas actuales basadas en la respuesta metabólica al esfuerzo, incrementando de esta manera los efectos positivos del entrenamiento.



Distribuidor exclusivo para América Latina  
SPOFITEC S.A. de C.V.

Calle Teya 219, Frac. Jardines del Ajusco

C.P. 14200, México

Tel.- ++ 52 55 56312600

Fax.- ++ 52 55 56312628

[www.spofitec.com.mx](http://www.spofitec.com.mx)

[info@spofitec.com.mx](mailto:info@spofitec.com.mx)