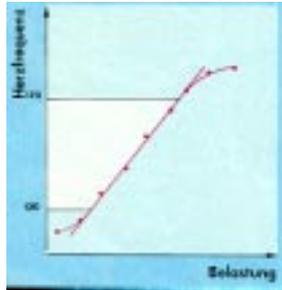


Conconi-Test

Professor Conconi stellte im Jahre 1982 anlässlich des Weltkongresses für Sportmedizin einen relativ einfachen Feldtest zur Ermittlung der anaeroben Schwelle bei Läufern vor.



Der Conconi-Test hat sich bei Läufern und Radfahrern in der Schweiz und in Italien sehr gut etabliert, da er mit relativ geringem Aufwand und ohne Blutabnahme durchgeführt werden kann. Für Hobbysportler und Wettkämpfer hat der Test den weiteren Vorteil, dass er kostengünstig ist und bei mehrmaliger Wiederholung recht genaue Resultate und Infos zur gegenwärtigen Leistungsfähigkeit aufzeigt.

Der Lauftest und der Intervalltest sind unsere Standard-Conconi-Tests, weitere Tests sind nach Absprache möglich.

Für wen ist der Lauftest geeignet?

Der Lauf-Conconitest ist grundsätzlich für jeden Laufsportler denkbar. Die Testperson sollte fähig sein, einen Dauerlauf von 45 Minuten zu absolvieren und ca. 2 bis 3-mal wöchentlich trainieren. Ebenso muss der Sportler motiviert sein, einen Maximaltest durchzustehen. Der Conconi-Test ist nur aussagekräftig, wenn sich die Testperson maximal ausbelastet.

Das heisst aber auch, dass beim älteren Sportler (ab 40 Jahren) wegen gesundheitlicher Risiken Vorsicht geboten ist. Wir empfehlen daher im Zweifelsfall einen ärztlichen „Check-up“ beim Hausarzt mit Belastungs-EKG.



Fachausdrücke

aerob:

Energiebereitstellung mit Sauerstoff

anaerob:

Energiebereitstellung ohne Sauerstoff

anaerobe Schwelle:

Übergang von aerober zu anaerober Energiebereitstellung

aerobe Leistungsfähigkeit:

maximales Tempo mit aerober Energiebereitstellung

anaerobe Leistungsfähigkeit:

maximales Tempo mit anaerober Energiebereitstellung

an-/aerobe Kapazität:

wie lange kann ein bestimmtes Tempo gehalten werden, abhängig von Energievorrat und Energieverbrauch

Anmerkungen:

Bitte beachten Sie, dass Sie den Conconitest auf eigene Verantwortung durchführen.

Auskunft:

Chrigu Pfander

Blankweg 51

3072 Ostermundigen

Tel. 079 377 60 77



Conconitest

Lauf-Test



Intervall-Test



www.chrigus.ch
chrigupfander@datacomm.ch

Vorbereitung auf den Test

- Kein intensives oder langes Training und keinen Wettkampf die letzten 2 Tage vor dem Test!
- Rauchen, Alkohol und physische Anstrengungen schon einen Tag vor dem Test vermeiden.

Test-Tag

- Rund 3-4 Stunden vor dem Test sollten keine Mahlzeiten zu sich genommen werden.
- Ca. 45 Minuten vor der Startzeit bei uns melden. (Gesundheitsfragebogen)

Polar Uhr:

- Die Elektrode des Brustgurtes anfeuchten.
- Brustgurt anpassen, so dass er nicht verrutschen kann. Zur Kontrolle tief ein/ausatmen.
- Die Uhr sollte nun Ihre aktuelle Herzfrequenz anzeigen. Das Herz-Symbol der Anzeige muss blinken.



- Die Uhr zeigt falsche Werte, wenn die Distanz zum nächsten Sportler unter 1,5 m ist.

Einlaufen:

- Laufen Sie sich ca. 10 bis 15 Min. locker ein und führen Sie Stretching-Übungen durch.
- Kontrollieren Sie während des Einlaufens die Pulsanzeige.
- Falls die Uhr falsche Werte anzeigt, oder aussetzt melden Sie sich bei uns.
- Testrunde mit Pacing-Tönen.

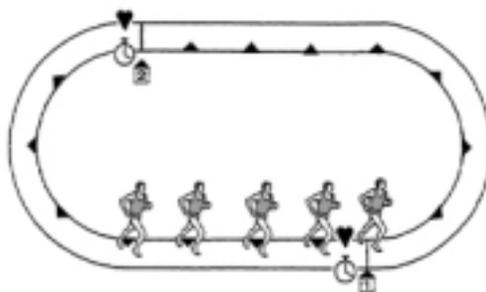
Anfangsgeschwindigkeit:

8 - 10 km/h

Testdauer:

15 - 25 Minuten

Lauf-Test



400m-Bahn:

Die 400m-Leichtathletikbahn ist mittels Fähnchen oder Hütchen in **25m**-Strecken unterteilt. Somit können mehrere Personen gleichzeitig getestet werden. Die Testperson beginnt zu laufen, sobald das Startzeichen ertönt.

Gleichzeitig muss der Startknopf des Sporttesters gedrückt werden und darauf geachtet werden, dass die Stoppuhr läuft (mittlere Anzeige der Uhr). Bei jedem Pfiff sollte die nächste Marke erreicht sein (25m). Gleichmässig, locker laufen; falls nötig Tempo nicht brüsk korrigieren.

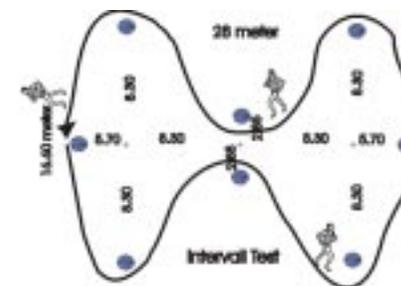


Alle 200m zeigt ein Doppelpfiff die Erhöhung der Geschwindigkeit um 0.5 km/h an.

Sobald der Läufer trotz grösster Anstrengung dem jeweiligen Tempo nicht mehr folgen kann (d.h. er erreicht die nächste Markierung erst nach dem Pfiff), soll er den Test beenden und auslaufen. Wenn die Herzfrequenz unter 120 Schläge pro Minute gefallen ist, kann der Sportler den Stoppknopf des Sporttesters drücken.



Intervall-Test



Für Handball in Halle:

Auf einer Fläche von 17 x 28m sind 8 Hütchen alle **10m** auf einer 8er-Schleife aufgestellt. Somit können mehrere Personen gleichzeitig getestet werden. Die Testperson beginnt zu laufen, sobald das Startzeichen ertönt.

Gleichzeitig muss der Startknopf des Sporttesters gedrückt werden und darauf geachtet werden, dass die Stoppuhr läuft (mittlere Anzeige der Uhr). Bei jedem Pfiff sollte die nächste Marke erreicht sein (10m). Gleichmässig, locker laufen; falls nötig Tempo nicht brüsk korrigieren.



Nach 3 1/2 Runden bzw. 280m werden 30 Sek. Pause eingelegt.

Nach der Pause wird die Laufrichtung geändert (Belastung der Fussgelenke!) und die Geschwindigkeit um 0.5 km/h erhöht.

Sobald der Läufer trotz grösster Anstrengung dem jeweiligen Tempo nicht mehr folgen kann (d.h. er erreicht die nächste Markierung erst nach dem Pfiff), soll er den Test beenden und auslaufen. Wenn die Herzfrequenz unter 120 Schläge pro Minute gefallen ist, kann der Sportler den Stoppknopf des Sporttesters drücken.