

CONCONI-TEST ERGOMETER / FAHRRAD

Wer seine Trainingsbereiche kennt, ist mit mehr Spass und Sicherheit unterwegs, kommt rascher in Form, nimmt schneller ab oder erreicht ein bestimmtes Ziel mit klug eingeteiltem Aufwand. Aber, wie finden begeisterte Radsportler den richtigen Trainingspuls?

Dazu haben wir extra einen Spezialisten von **conconi.ch**, welcher für Euch den Test mit den entsprechenden Fahrradergometer durchführt.

Wie aber kam es zu diesem Test-Verfahren und warum ist dieser in Sportkreisen so beliebt?

Dieser Test, benannt nach dem italienischen Professor Francesco Conconi, wurde erstmals 1982 als Feldtest zur Ermittlung der anaeroben Schwelle bei Läufern am Weltkongress der Sportmedizin vorgestellt.

Zuvor hatte der Professor schon Francesco Moser, (dank seinem damals revolutionären Testverfahren) zum Stundenweltrekord „getrieben“, indem er die Herzfrequenz-Daten des Testes nutzte.

Vor allem in Italien und der Schweiz hat sich das Testverfahren etabliert und wird intensiv im Rad-, sowie Laufsport eingesetzt, gerade wegen der hohen Genauigkeit, bei verhältnismässig geringem Aufwand.

Auf einem drehzahlunabhängigen Fahrradergometer fährt der Athlet mit einem Herzfrequenzmessgerät, welches die Pulswerte speichert, mit einer genau vorgegebenen Leistung. Nach einem vorgegebenen Zeitprotokoll wird die Leistung bis zur maximalen Ausbelastung erhöht.

Bis kurz vor der maximalen Ausbelastung geht der ansteigende Puls vom aeroben (Fettsäuren und Kohlenhydrate werden mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt) in den anaeroben Bereich über. Diesen Übergang zur Energiebereitstellung ohne Sauerstoff nennt man anaerobe Schwelle. Aufgrund dieser Schwellenbelastung können die Trainingsbereiche wie folgt festgelegt werden:

~ 50 - 65 %	Regeneration
~ 65 - 75 % (max. 80 %)	Grundlagen- und Langzeitausdauerbereich
~ 75 - 90 %	Kraftausdauerbereich
~ 90 - 97 %	Entwicklungsbereich, Wettkampftempo
über 97 %	Spitzenbelastungen, Sprints und Kurzstrecken

Die Kunst der Trainingssteuerung besteht nun darin, die optimale Mischung aus langen und langsamen, sowie kurzen und intensiven Einheiten zu finden. Der Herzfrequenzmesser wird zum regelmässigen Trainingsbegleiter. Die Praxis zeigt, dass im Training meist zu schnell (oder seltener zu langsam) trainiert wird.

Entsprechend hoch ist der Substanzverlust (bei zu intensivem Training) und die Leistungen stagnieren.

◦ Wer sich verbessern will, muss nicht unbedingt öfters oder härter, sondern vor allem richtig trainieren. ◦

Dieser Test kann praktisch von jedem Sportler/in und Einsteiger/in gemacht werden, welcher in guter (normaler) physischer Verfassung ist. Die Startbelastung kann entsprechend angepasst werden.

Nicht geeignet ist der Test bei Personen mit Herzproblemen oder bei einer Grippe oder weiteren aktuellen Krankheitssymptomen. Der Test wird auf eigene Verantwortung absolviert, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

◦ **conconi.ch** ◦ Leistungsdiagnostik ◦ Allmendstrasse 8 ◦ 6210 Sursee ◦ +41 79 437 37 49 ◦

CONCONI-TEST LAUFEN

Dieser Test, benannt nach dem italienischen Professor Francesco Conconi, wurde erstmals 1982 als Feldtest zur Ermittlung der anaeroben Schwelle bei Läufern vorgestellt. An der Sportschule in Magglingen wurden die Tests intensiv genutzt und weiterentwickelt. Somit ergaben sich auch die Möglichkeiten, neben der Testung von Läufern, auch Sportler in azyklischen Sportarten wie Fussball & Handball zu testen und für Radfahrer (Fitness-Training, Biker, Rennvelofahrer) wurde der Ergometer-Conconi-Test entwickelt, welcher heute noch oft in sportmedizinischen Arztpraxen und Fitness-Center angewendet wird.

Bis kurz vor der maximalen Ausbelastung geht der ansteigende Puls vom aeroben (Fettsäuren und Kohlenhydrate werden mit Hilfe von Sauerstoff verbrannt) in den anaeroben Bereich über. Diesen Übergang zur Energiebereitstellung praktisch ohne Sauerstoff nennt man anaerobe Schwelle (ANS). Aufgrund dieser Schwellenbelastung können die Trainingsbereiche wie folgt festgelegt werden:

~ 40 - 60 %	Regeneration
~ 60 - 75 %	Grundlagen- und Langzeitausdauerbereich
~ 75 - 85 %	Kraftausdauerbereich
~ 85 - 95 %	Entwicklungsbereich, Wettkampftempo
über 95 %	Spitzenbelastungen, Sprints und Kurzstrecken

Die Kunst der Trainingssteuerung besteht nun darin, die optimale Mischung aus langen und langsamen, sowie kurzen und intensiven Einheiten zu finden.

Der Herzfrequenzmesser wird zum treuen Trainingsbegleiter.

Die Praxis zeigt, dass im Training meist zu intensiv – oder zu geringer Intensität trainiert wird. Entsprechend hoch ist der Substanzverlust – oder der Trainingseffekt bleibt aus und die Leistungen stagnieren.

- **Wer sich verbessern will, muss nicht unbedingt öfters oder härter, sondern vor allem richtig trainieren.** ◦

Wer sich für einen Conconi-Test interessiert und anmelden möchte, kann dies direkt bei:

- Name Sportgeschäft ◦

Die Testkosten betragen Fr. 50.—. Sie erhalten dafür den Testausdruck und eine detaillierte, persönliche Trainingsempfehlung.

Nicht geeignet ist der Test bei Personen mit Herzproblemen oder bei einer Grippe oder weiteren aktuellen Krankheitssymptomen. Der Test wird auf eigene Verantwortung absolviert, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.