

Durchführen des Conconi-Tests mit einem Ergometer

Dr. med. Marco Strehlerh

12. 11. 2014

Der Conconi-Test ist ein Leistungstest. Er kann in verschiedenen Leistungszentren durchgeführt werden. Dieser Text stellt ein Protokoll vor um den Conconi-Test einfach und unkompliziert selber durchzuführen.

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen	1
1.1 Der Conconi-Test	1
1.2 Vergleich verschiedene Protokolle	1
2 Vereinfachtes Protokoll für Ergometer	1
2.1 Vorbereitung	1
2.2 Aufwärmen	2
2.3 Durchführen	2
2.4 Auswertung	2

1 Grundlagen

1.1 Der Conconi-Test

1.2 Vergleich verschiedene Protokolle

Francesco Conconi entwickelte ...

2 Vereinfachtes Protokoll für Ergometer

2.1 Vorbereitung

Am Vortag keine intensive oder lange Trainings und Wettkämpfe. Rund 2 Stunden vor dem Test sollte keine grössere Mahlzeit eingenommen werden.

Unmittelbar vor Test: Brustgurt Polar. Verbindung mit Cybex kontrollieren.

2.2 Aufwärmen

10 Minuten Einfahren auf der Belastungsstufe von 50-100 Watt aufwärmen. Da der Test mit 85 RPM gefahren wird, soll gleich diese Frequenz gewählt werden.

2.3 Durchführen

Einstellung: Manuell, Zeit 60 Minuten, Stufe 8.

Auf dem Ergometer jede Minute eine Belastungsstufe höher schalten, bei einer Trittfrequenz von 85 U/min. Die gemessenen Watt-Zahlen für eine bestimmte Trittfrequenz finden sich in Google-Drive (File "Workout/Conconi-Test")

Für den Test wird mit Stufe 8 begonnen u. jede Minute um eine Stufe erhöht. Die Herzfrequenz am Ende jeder Minute, vor dem Hochschalter der Stufe wird notiert.

2.4 Auswertung

Die gemessenen Wertepaare aus Herzfrequenz und Watt werden in ein Diagramm eingetragen und ausgewertet. Laut Conconi ist die anaerobe Schwelle an dem Punkt erreicht (Deflexionspunkt), an dem die lineare Beziehung zwischen Herzfrequenz und der Geschwindigkeit in eine flachere Kurve übergeht, die Kurve also – bildlich gesprochen – einen Knick nimmt.

()

Literatur

Hilfiker, R. (2007). Assessment: Conconi-Test, Bestimmen der aeroben Leistungsfähigkeit. *Physiotherapie*, 5 (3), 36–37.

Pansy, J. (2010, 10. 11). *Stufenleistungstest mit tacx fortius*. Zugriff am 28.11.2014 auf <http://jpansy.at/2010/11/10/stufenleistungstest-mit-tacx-fortius/> (Jürgen Pansy's Blog)