

Leistungsdiagnostik

Conconi-Test

Strassenfahrer, Biker und auch Triathleten (auch Athletinnen) werden auf einem top ergonomischen "Ergorace" Model 2009 von Kettler gemessen. Dieses Bike ermöglicht eine annähernd identische Sitzposition wie auf dem eigenen Bike.

Der Conconi-Test ist ein Leistungsdiagnostikverfahren bei der der individuelle Trainingspuls (Trainings-Herzfrequenz THF) unblutig ermittelt wird. Beim Laktat-Stufentest wird zur Herzfrequenz noch den Laktatwert im Blut dazu gemessen.

Wie intensiv ein Training sein muss hängt vom Trainingsziel und Leistungszustand ab. Die Messdaten (Herzfrequenz/Puls) die durch dieses Verfahren ermittelt werden, dienen der Trainingsplanung und -steuerung. Der Puls ist sehr individuell. Wird er über die gängigen Tabellen berechnet, kann die daraus berechnete Angabe sehr weit von dem individuellen persönlichen Wert entfernt sein. Das kann heissen, dass sie mit einem zu hohen oder zu tiefen Puls trainieren. Ebenfalls können durch den Conconi-Test Veränderungen der Leistung und des Pulsverhaltens aufgezeichnet werden. Beide Faktoren beeinflussen die Trainingsqualität und somit den Fortschritt. Der Trainingspuls ist also von der Veränderung durch das Training abhängig und sollte darum 2 - 3mal im Jahr wiederholt werden.

Unser erster TIPP

Wer seinen Körper gut trainieren möchte, sollte auf sein Herz hören. Das einsetzen von Pulsuhr steigert die Trainingsqualität. Mit dem richtigen Puls trainieren heisst, sich entwickeln und verbessern. Der richtige Puls steht leider in keinem Buch. Er muss gemessen werden.