



PHYSIO TRAINING BUCHS

Ausdauer

Conconi-Test

Der Conconi-Test wird zur Bestimmung der maximalen aeroben Leistungsfähigkeit und zur Bestimmung der anaeroben Schwelle benutzt. Da es sich um einen Maximal-Test handelt, ist eine gute Ausdauerbasis der getesteten Person nötig. Der Test liefert genaue Angaben zum maximalen Trainingspuls im aeroben Bereich. Dieser Test ist geeignet für gut trainierte Ausdauer-Sportler.

IPN-Test

Der IPN-Test ist ein Submaximal-Test, welcher vom Institut für Prävention und Nachsorge in Köln entwickelt wurde. Je nach Trainingszustand (nicht ausdauertrainiert/gut ausdauertrainiert) der getesteten Person wird das Testverfahren bestimmt. Der IPN-Test liefert relativ genaue Angaben zum Trainingspuls in verschiedenen Sportarten. Dieser Test ist für jedermann geeignet.

Laktat-Test

Der Laktat-Test liefert zuverlässige Informationen über Belastbarkeit des Stoffwechsel-Systems einerseits und des Herz-Kreislauf-Systems andererseits.

Ziele sind: Bestimmung der aeroben Schwelle. Dies ist vor allem wichtig, wenn es darum geht, gezielt Fett zu verbrennen, ohne dabei Gefahr zu laufen, in einen Hungerrast hinein zu trainieren. Dies ist bei der Erstellung eines Trainingsprogramms zur Gewichtabnahme der erste - und wichtigste - Schritt!

Bestimmung der anaeroben Schwelle. Diesen Wert brauchen Ausdauersportler, wenn sie ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen. Im Gegensatz zum Conconi-Test liefert uns der Laktat-Test sehr genaue Angaben über den genauen Bereich (anaeroben Schwelle), in dem der Stoffwechsel beginnen muss, anfallendes Laktat (Produkt der anaeroben Energieverbrennung) abzubauen, was gleichbedeutend mit einer Leistungs-Reduktion ist.