



Wahrscheinlich das intelligenteste
High Performance Training in der Region
Informations und Erfassungsblatt für

Sportmed-Fitness-Test (Conconi) auf Cycle für alle Leistungsklassen

Zur Bestimmung der momentanen persönlichen Leistungsfähigkeit, der anaeroben Schwelle (4 mmol/L Lactat) für Cycle, mit Umrechnung für Laufen und Schwimmen. Mit HF-Belastungs- und Trainingsaufwandempfehlungen für verschiedene Ausdauer-disziplinen vom Regenerationstraining bis zum HF-Wettkampf-Kontrollbereich.

Testzeitdauer inkl. Aufwärmen: 15 bis 25 Min

Kosten: Fr. 60.— ; Folgetest Fr. 40.--

für SG-Mitglieder gratis

Persönlichen Daten:

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____ Körpergrösse: _____ (cm)

Körpergewicht: _____ (kg) Körperfettanteil: _____ (%)

1. Bedingungen:

1.1 Haftung/Verantwortung: Der Sportmed-Test ist eine sportwissenschaftliche und leistungsdiagnostische Untersuchung und erfolgt auf eigenes Risiko. Konsultieren Sie im Zweifelsfalle Ihren Arzt.

1.2 Die wichtigsten Vorbedingungen: Am Testtag sollten Sie sich körperlich wohl fühlen; am Vortag sowie am Testtag kein Training absolviert oder ein Wettkampf bestritten haben; fünf Stunden zuvor keine schwere Mahlzeit zu sich genommen haben und Alkohol,-Kaffee, sowie Colagenuss vermeiden. Verletzungen und muskuläre Einschränkungen die das Velofahren behindern, führen zu keinem aussagekräftigen Resultat.

1.3 Weitere ideale Bedingungen für ein aussagekräftiges Resultat: Ausreichend geschlafen haben; Energie- und Flüssigkeitsspeicher gefüllt; stressloser Arbeitstag ohne körperliche Arbeit (ausgeruht).

1.4 Bedingungen im Hinblick auf einen späteren Testvergleich: Der Test sollte jeweils unter gleichen Umständen und zum gleichen Zeitpunkt im Tagesverlauf durchgeführt werden. Temperatur und Luftfeuchtigkeit haben ebenfalls einen Einfluss auf das Ergebnis.

1.5 Besondere Einflüsse: Ein schwerer Wettkampf (z.B. Marathon etc.) bedingen längere Erholungsphasen. Nach dem Blutspenden braucht es mindestens eine Woche, bis der Anteil von roten Blutkörperchen sich wieder eingependelt hat. Ein vorangegangenes Höhentraining

Wir ersuchen sie diese Information zu unterschreiben und zu Ihrem Testtermin mitzubringen.
Zur Kenntnis genommen:

Datum: _____ Unterschrift: _____