

Conconi Test

Der Conconi Test ist ein Ausdauererprobungstest mit maximaler Auslastung. Beginnend mit einer tiefen Intensität wird diese alle paar Minuten erhöht. Das Abknicken der Herzfrequenzkurve (Deflektionspunkt) gibt Aufschluss über die **aerobe Leistungsfähigkeit: wie schnell kann ich laufen/bzw. Fahrradfahren, ohne dass ich sauer werde?** Der Test kann auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband durchgeführt werden.

