



# Klinik Adelheid

Zentrum für Rehabilitation  
und Nachbehandlung

## Conconi-Test

Im vabene – Zentrum für Prävention, Training und Therapie bieten wir die Durchführung eines Conconi-Tests an. Der Conconi-Test ist ein standardisierter Stufentest ohne Laktatbestimmung auf dem Laufband oder Velo. Ziel ist es, Ihren aktuellen Ausdauertrainingszustand zu ermitteln, um ein individuelles und effektives Ausdauertraining entwickeln zu können.

Ein Sportphysiotherapeut wird mit Ihnen den Conconi-Test durchführen und anschliessend die Ergebnisse besprechen. Dabei wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie Ihr Training optimal aufbauen und dosieren können.

Kosten für Abonnenten im vabene: CHF 100.00 bar am Testtag zu zahlen

Kosten für Externe: CHF 120.00 bar am Testtag zu zahlen

### Optimale Vorbereitung:

- 24-48 Stunden vor dem Test nicht (intensiv) trainieren
- genügend Schlaf vor dem Testtag
- leichte, kohlenhydratreiche Mahlzeiten ca. 2-3- Stunden vor dem Test
- Sportkleidung und Laufschuhe
- Handtuch und Duschsachen mitbringen

Bei Interesse können Sie gerne einen Termin bei der Therapiedisposition unter der Telefonnummer 041 754 31 21 vereinbaren.