

Hardlopen met *Power!*

Aanbod hardloopvermogensmeters groeit

Onze artikelen op ProRun laten zien welke meerwaarde hardloopvermogensmeters hebben. Wat bij wielrennen al helemaal ingeburgerd is, is bij hardlopen flink in opkomst. Deze maand kwam de Polar Vantage V op de markt. In dit geavanceerde hardloophorloge is de vermogensmeting geïntegreerd. Hardlopers die toch al voor een high end horloge kiezen, krijgen bij deze Polar vermogensmeting 'gratis' meegeleverd. De Power2Run app voor iOS, oftewel Apple producten, komt dezer dagen alweer met versie 5.2 uit. Nieuw is dat Power2Run nu ook beschikbaar is voor Apple watch. Dat is een groot voordeel want het betekent dat je je iPhone niet meer hoeft mee te nemen. We hebben dit nieuws nog niet getest, maar dat zit wel in de planning. We komen er op ProRun op terug.

De vraag blijft of deze ontwikkelingen nauwkeurig genoeg zijn. Bij wielrennen is vermogensmeting relatief eenvoudig. De krachten op de trapas zijn door de software heel precies om te rekenen naar vermogen. Bij hardlopen kan dit uiteraard niet. Het vermogen wordt ingeschat met accelerometers of GPS gegevens, en hoogteverschillen. Tot nu toe verslaat het precisie instrument Stryd de concurrentie met ruim verschil. Overigens, ook Stryd werkt volgens zeggen aan nieuwe ontwikkelingen. En hun website en Stryd PowerCenter blinkt uit aan mogelijkheden voor analyse, trainingsadviezen en – schema's, en achtergrondinformatie.

Voor wie is hardloopvermogensmeting geschikt?

Het antwoord op deze vraag is eigenlijk heel eenvoudig. Hardloopvermogen is interessant voor hardlopers die meer willen weten over de prestatie die ze leveren. Het is wat dat betreft een vergelijkbare doelgroep als voor hartslagmeting of de andere gegevens die tegenwoordig inzichtelijk zijn door de komst van hardloophorloges en apps op mobiele telefoons.

Beginnende hardlopers kunnen hun beste prestatie in een prestatieloop neerzetten door te lopen met een constant vermogen. Heuvelop loop je dan wat langzamer dan je gevoel. Heuvelaf heb je dan nog genoeg energie over om voluit naar beneden te lopen. Met welk vermogen je moet lopen, kun je uitzoeken met hulp van het boek Hardlopen met Power! of de calculator op ProRun.

<https://www.prurun.nl/calculator/>

Ervaren hardlopers kunnen trainen met vermogenswaarden. In de wedstrijd weten ze wat ze kunnen en afhankelijk van de situatie variëren met het vermogen waarmee ze lopen. Triatleten herkennen dit. Door het wielrennen zijn ze gewend aan het begrip wattage en weten ze net als Tom Dumoulin hoe hard ze waar moeten trappen om de man met de hamer precies op de finish tegen te komen. Kom je hem eerder tegen dan ben je gezien. Je tempo valt dan zomaar met een minuut per kilometer terug. Staat hij pas na de finish dan had je nog over en dus een betere prestatie kunnen neerzetten.

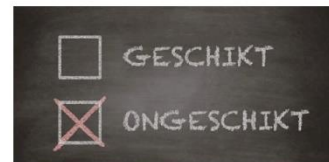
Geschikt en ongeschikt

Vanwege het werkingsprincipe zijn hardloopvermogensmeters bij de huidige stand van de techniek nog niet in staat om goed om te gaan met windje tegen en windje mee. Ook verschillen in ondergrond komen nog niet goed uit de verf. Garmin Running Power heeft als IO app op de Garmin horloges als enige een windcorrectie. Als je Garmin voorafgaand aan je loopje met je mobiele telefoon verbonden is geweest, heeft het de windgegevens opgehaald. Onderweg worden deze met hulp van de barometer die de Garmin aan boord heeft bijgesteld. Het is slim bedacht, maar wij zijn nog niet onder de indruk van de resultaten. Power2Run biedt vooraf de keuze voor weg, baan of terrein. Kennelijk zit er een correctiefactor in de berekeningen voor de verschillende ondergronden.

In de praktijk zijn deze ‘tekortkomingen’ niet onoverkomelijk. Bij de interpretatie van de gegevens kun je er eenvoudig rekening mee houden.

Een groot pluspunt van Stryd is dat het ook indoor betrouwbare resultaten geeft. Stryd heeft namelijk geen GPS nodig voor de vermogensberekeningen. Stryd hoeft zelfs niet gekalibreerd te worden om uit je paslengte, cadans en hoogteverschillen de loopsnelheid te bepalen en de vermogensberekening te doen.

Geschied, Ongeschied



Een hardloopvermogensmeter is een versnellingsmeter (accelerometrie) (dit is anders dan bij wielrennen)

- 👉 Luchtweerstand
 - Garmin Power biedt een “oplossing”
- 👉 Ondergrond
 - Power2Run biedt een “oplossing” (keuze uit track – road – trail)
- 👍 Op de weg of baan
- 👍 Binnen, buiten en loopband (geldt alleen voor Stryd)
- 👍 Vlak en heuvels
- 👍 Normale windkracht

Hardlopen met Power! | Hans van Dijk & Ron van Megen

16

Op ons YouTube kanaal *The Secret of Running* kun je veel bekijken
<https://www.youtube.com/channel/UCZD6RjE9d17TsXpB-TDCCrQ>

Je kunt het effect van alle factoren op je prestaties nalezen in ons boek
Hardlopen met Power!

Het boek luidt een revolutie in op hardloopgebied. Het boek legt de achtergronden en voordelen uit van hardloopvermogensmeters, die momenteel op de markt verschijnen. Net als wielrenners, kunnen hardlopers nu ook hun prestaties in de training en in de wedstrijd optimaliseren met de extra informatie van hun wattage! Van de schrijvers van Het Geheim van Hardlopen.

De ISBN nummers zijn:

paperback 978-90-821069-7-8

e-book (ePub3) 978-90-821069-8-5

e-book (Adobe DRM pdf) 978-90-821069-9-2

Hans van Dijk en Ron van Megen

www.hardlopenmetpower.nl