

Hardlopen met **Power!**

Power2Run app voor Apple watch

Begin 2018 hebben we Power2Run app al eens getest en hier verslag van gedaan op ProRun. <https://www.prorun.nl/runtech/32173/hardloopvermogensmeters-11-nogmaals-de-power2run-app/>

Voor een paar euro koop je deze app in de App Store van Apple. Het biedt je de mogelijkheid kennis te maken met hardloopvermogen. Deze app van Inspyridon Technologies Inc. (California, USA) werkt heel verdienstelijk. Een nadeel was dat je dan wel je iPhone moet meenemen met je training of wedstrijd.

Het goede nieuws is dat Inspyridon de app verder heeft ontwikkeld en Power2Run nu ook geschikt is voor gebruik met je Apple Watch. De iPhone mag vanaf nu thuis blijven. Er is geen versie voor gebruik met Android.



Power2Run eenvoudig in gebruik

Train smarter with Power! is de rake slogan van Power2Run. Op www.inspyridon.com is het nodige aan achtergrondinformatie te vinden. Dit heb je niet per se nodig om de app uit te proberen. Dat is zelfs de eerste tien keer gratis. Je moet dan wel reclame wegstippen voor je aan de slag kunt. En daarna is het eenvoudig. Je stelt je gewicht in en je geeft aan of je op de weg, op de baan of in het terrein gaat lopen. Kennelijk is er een correctiefactor ingebouwd voor de ondergrond.

Bij de settings kun je nog instellen wat je op de display wil zien. Ron kiest bij de hardloopvermogensmeters in het algemeen voor het gemiddelde vermogen (wattage, power) over 30 seconden. Net als bij wielrennen variëren de getallen van vermogensmeters wat. Met een gemiddelde waarde over een tijdsinterval wordt het beeld rustiger.

Met een tik op 'start run' begint de registratie. Na afloop tik je op stop en kun je de gegevens naar jezelf mailen. Het gebruik is dus niet heel ingewikkeld.

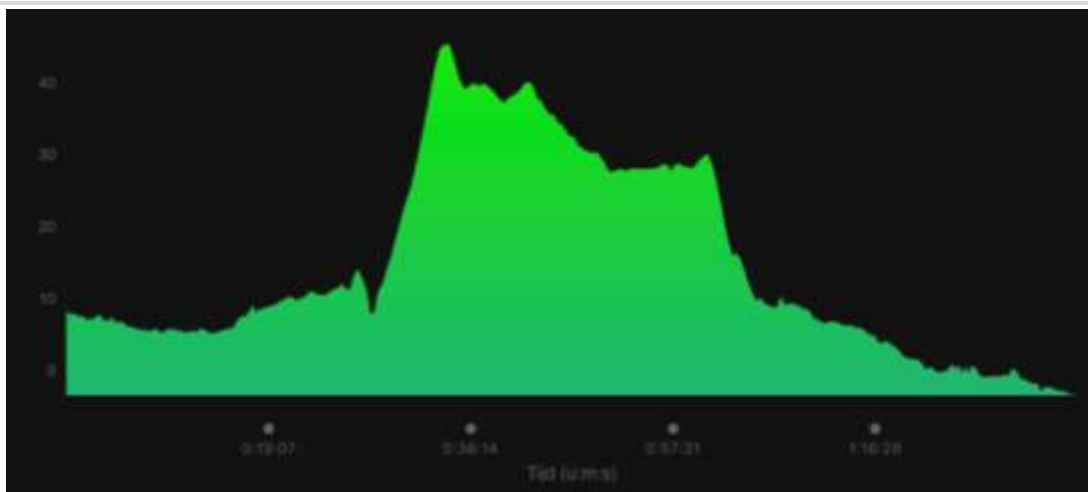
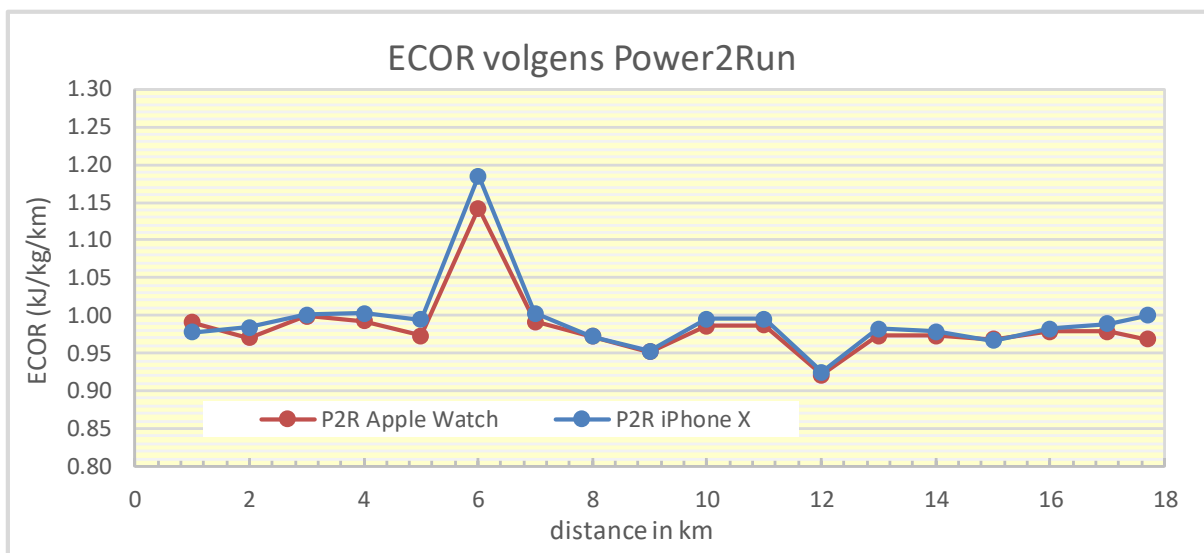
Goed?!

Hetzelfde test rondje is gelopen als begin 2018. Dat rondje bestaat uit een flink aanloopstuk dat in rustig tempo is gelopen. Vervolgens gaat het een ruime km met 3-4% stijging heuvelop. Een eindje verder op gaat het ook over een km heuvelaf in een wat sneller tempo. Dat tempo wordt vervolgens op een vlak stuk terug naar start vast gehouden. Het rondje is gedaan met zo'n 1,5 km uitlopen aan het eind.

Dit rondje lopen we veelvuldig. Het heeft geen geheimen meer voor ons. Gelopen is met een iPhone X én met een Apple Watch 4. Deze twee waren niet gekoppeld. In één rondje hadden we dus meteen twee meet sessies. En we zijn onder de indruk!

In de grafiek hebben we voor iedere km de berekende ECOR uitgezet. ECOR staat voor de energy cost of running, het specifiek energieverbruik in kJ/kg/km. Het hoogteprofiel wordt goed gevolgd. De waarden van de iPhone X en Apple Watch zijn vrijwel gelijk. De verschillen worden veroorzaakt door verschillen in gps afstanden en barometrische hoogteverschillen van deze twee toestellen.

En wat nog belangrijker is: de waarden zijn binnen een paar procent gelijk aan wat je mocht verwachten bij deze tempo's en hoogteverschillen. Job well done voor de mensen van Inspyridon! Ter vergelijking: de ECOR bij de loopstijl van Ron ligt bij lagere tempo's een fractie boven de 1,00 kJ/kg/km en als het voor zijn doen sneller gaat net op of iets onder de 1,00.



In de tabel hebben we wat gegevens samengevat. De Apple producten presteren aanmerkelijk beter dan bij onze testen van begin dit jaar. Dat verklaart de fraaie berekeningsresultaten van Power2Run app. Ter vergelijking hebben we de gegevens volgens Garmin (935 XT met de Garmin Running Power IQ app) erbij gezet. De afstanden kloppen bij Garmin altijd heel precies. Hoogteverschillen vindt Garmin lastiger. Als eerste indruk lijkt het erop dat dit bij iPhone en Apple Watch beter is dan bij Garmin. We zijn zeer te spreken over de hartslagmeting van de Apple Watch op de pols. Die waarden zijn naar verwachting. We vinden het heel bijzonder dat Garmin de vermogensberekening nog steeds niet verbeterd heeft. De wattages wijken structureel af van wat het moet zijn. De fout moet bij Garmin in de algoritmes zitten.

		Apple Watch	iPhone X	Garmin
Gemiddeld vermogen	[Watt]	237	240	318
Specifiek vermogen	[Watt/kg]	2.97	3.00	3.98
Afstand	[km]	17.70	17.71	17.67
Gemiddeld tempo	[tijd/km]	05:32	05:31	05:32
Energie	[kcal]	1334	1344	1338
Stijging/daling	[m]	+52/-52 m	+52/-52 m	+66/-72 m

Is er dan niets op aan te merken?

Helaas wel. Een paar dagen voor deze combitest is precies hetzelfde rondje met alleen de iPhone X en de Power2Run app gelopen. Volgens de iPhone X was de afstand toen 17.07 km en de hoogteverschillen +54/-54 m. Garmin kwam uit op 17.69 m en +60/-70 m.

Power2Run is afhankelijk van wat de Apple producten meet. Hier zit de zwakke schakel. De berekeningen van de app zijn heel verdienstelijk.

Onze conclusie is dat de Power2Run app heel geschikt is om voor een klein bedrag kennis te maken met Hardlopen met Power!

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