



Is de vermogensmeter tijdens het hardlopen aanvullend op de hartslagmeting en het gevoel?

Wouter Dijkshoorn, 6-4-2016

In het vorige artikel ging ik in op de voor- en nadelen van de hartslagmeting en het kwantificeren van de training door middel van een Rate of Perceived Exertion (RPE) meting. Daarnaast is de vermogensmeter ook een opkomende tool binnen het hardlopen om de intensiteit van de training vast te leggen. In het wielrennen is het meten van vermogen al enkele jaren een bekend verschijnsel. Op de fiets is het direct meten van vermogen goed mogelijk. Dat ligt iets anders bij het meten van vermogen tijdens het hardlopen.

Vermogensmeter Stryd

Guido Vroemen, eigenaar en sportarts bij SMA Midden Nederland, doet metingen met de vermogensmeter Stryd. Deze vermogensmeter is eenvoudig te gebruiken tijdens hardlopen. Ter introductie van de tool, vind je hier een filmpje met uitleg over het product: [Inside Stryd](#).

Ervaring met Stryd

Naast dit filmpje heeft Vroemen een artikel geschreven over het gebruik van Stryd in de praktijk. Met de uitleg over een vermogensmeter wordt vervolgens de vertaalslag gemaakt naar de praktijk. Hoe is het in de praktijk te gebruiken? En welke veldtesten kunnen helpen bij het monitoren van de intensiteit van training? Deze vragen worden beantwoord op de site van Science in Training. Hier vind je een aantal trainers die op basis van een wetenschappelijk fundament trainingsadviezen en –begeleiding aanbieden. Ook ik ben actief binnen deze groep van trainers. Zie hier het artikel: [Hardlopen met Power](#). Daarnaast wordt op de internetsite van

DC Rainmaker een artikel weergegeven met informatie over hun eerste ervaring met de vermogensmeter. Zie hier het artikel: [Hands-on with te first running powermeter](#). Het wetenschappelijke gehalte is misschien niet hoog, maar het geeft wel inzicht in het gebruik van deze tool. De toekomst moet de betrouwbaarheid van het product uitwijzen.

Voor aanstaande zondag tijdens de marathon van Rotterdam is dit misschien te laat, maar mogelijk biedt dit opties voor in de toekomst om trainingen nog accurater te meten. Door middel van een veldtest kan de vermogensmeter bepalingen doen over bijvoorbeeld de Anaerobe Drempel Vermogen (ADV). Deze waarde kan zeer nuttig zijn bij het lopen van een lange afstand in een zo snel mogelijke tijd. Daarnaast kan het inzicht geven over de efficiëntie van het hardlopen. Laat je zondag vooral leiden door het gevoel en mogelijk de hartslag. Veel succes!

In de tussentijd hoop ik ervaring op te doen met het gebruik van de Stryd Vermogensmeter.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks

