

Wattgesteuerte Leistungsmessung

Über wattgesteuerte Trainingsüberwachung dachte man erstmals vor etwa 20 Jahren nach. Mittlerweile hat sie sich als dominierende Trainingslehre in der Sportwissenschaft etabliert. Die Messung der körperlichen Leistung in Watt ist bei Radprofis im Rahmen ihres Trainings längst unerlässlich. Heute interessieren sich zunehmend auch ambitionierte und fitnessorientierte Hobbysportler/innen für diese Variante der Leistungsmessung. Sie eröffnen damit dem Fahrradfachhandel eine neue Chance. Diese kann aber nur genutzt werden, wenn Sie als Verkäuferin oder Verkäufer über die notwendige Fachkompetenz verfügen. Die Produkte, die derzeit auf dem Markt sind, werden von ihren



Foto: SRM

technischen Spezifikationen bestimmt und zählen zu den hochpreisigen Produkten – zwei Aspekte, die dafür sorgen, dass die Geräte als beratungsintensiv gelten. Sie sollten sich daher für das Verkaufsgespräch ausreichend Zeit nehmen.

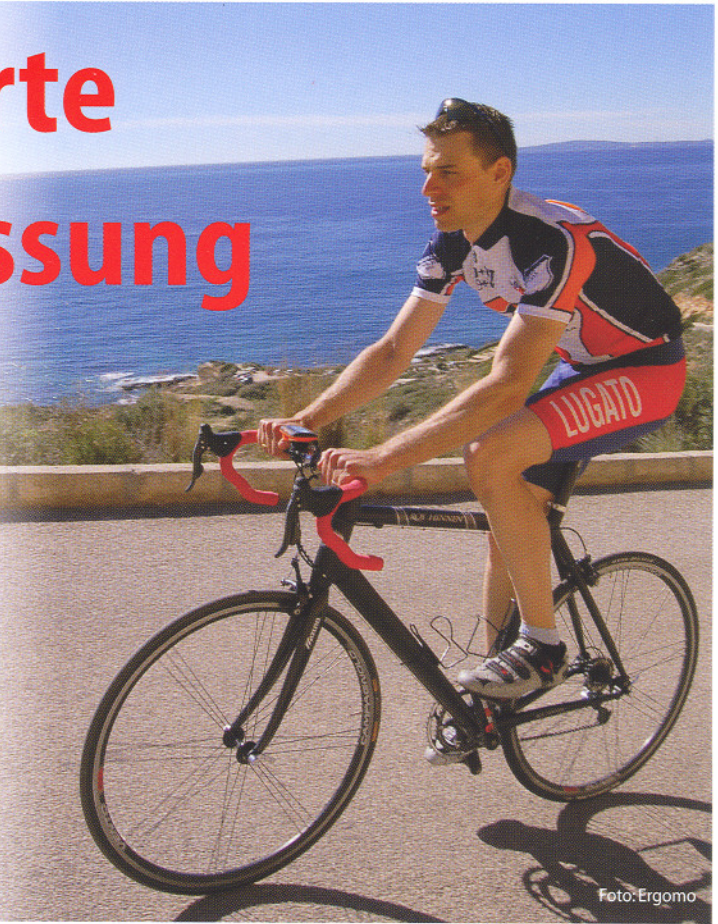


Foto: Ergomo

Leistungsmessung: Vom Tacho über die Pulsuhr zur wattgesteuerten Trainingsüberwachung

Die ersten Gehversuche der Leistungsmessung auf dem Fahrrad liegen schon viele Jahre zurück. Der **Fahrradtacho** war das erste Gerät, anhand dessen Radler/innen ihre **aktuelle Geschwindigkeit**, die gefahrene **Strecke** und die **Durchschnittsgeschwindigkeit** kontrollieren konnten und auch heute noch können. Allerdings besagt die Geschwindigkeit wenig über die wirklich erbrachte Leistung des Sportlers. Für die meisten Hobby-Sportler/innen wurde daher mit der Zeit die mobile **Pulsmessung** die Methode, um die Fitness und den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Spätestens seit es Pulsmessgeräte an der Supermarktkasse gibt, ist diese Meinung weit verbreitet. Hier wird die **aktuelle Herzfrequenz zur maximalen Herzfrequenz ins Verhältnis** gesetzt. Dieses soll Auskunft darüber geben, wie sich der Körper unter diversen Belastungsstufen verhält. Weil die Änderung des Pulses allerdings nur eine zeitverzögerte Reaktion des Körpers auf Änderung der Leistungsabgabe ist, gilt die reine Überwachung des Pulses als Leistungskontrolle seit kurzem als überholt. Zudem erhöht sich die Herzfrequenz auch in Stresssituationen und unter bestimmten Bedingungen der Ernährung und des Regenerationszustandes – Größen, die unabhängig von der Leistung eines Sportlers wirken. Demnach kann je nach Trainingszustand oder sogar Gemütsverfassung des Sportlers/der Sportlerin bei gleicher

Leistung die Herzfrequenz unterschiedlich hoch sein. Als Zusatzinformation ist die Herzfrequenz zwar immer noch ein wichtiger Wert, um über den Gesundheitszustand des Sportlers/der Sportlerin eine Aussage machen zu können. Doch erst die direkte Angabe von Leistungswerten ermöglicht dem Sportler/der Sportlerin ein Training, das dem tatsächlichen Fitnessstand entspricht und das auf ein persönliches Trainingsziel hin ausgerichtet sein kann.

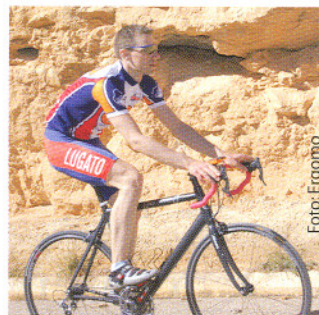


Foto: Ergomo

Statt einer bestimmten Pulsbandbreite legt man bei wattgesteuerten Leistungsmessern vor dem Trainingsbeginn einen Leistungsbereich fest. Damit wird sowohl die Über- als auch die Unterforderung im Training verhindert. Die **Leistung in Watt zu messen**, ist kein grundsätzlich neuer Gedanke. Vielleicht ist er Ihnen sogar aus Ihrem Physikunterricht noch vertraut. Die Schwierigkeit war bisher nur, die vom Körper erbrachte Leistung in lesbare Zahlen auf ein tragbares Gerät zu übersetzen. Leistungsmessung in Watt war deshalb bis vor wenigen Jahren nur stationär, beispielsweise auf einem **Ergometer**, möglich: Wollte der Sportler/die Sportlerin mobil sein – was ja gerade den Spaß beim Radfahren ausmacht, außer man fragt einen Spinning-Fanatiker – musste man auf die zwar

Zum Sammeln im Ordner bitte hier abbrennen!