



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Anzeigeintervall von Wattmessgeräten

Wattmessgeräte reagieren weitaus empfindlicher als Pulsmesser. Der Vorteil ist, dass schon geringe Leistungsänderungen viel schneller erkannt werden; der Nachteil ist, dass dadurch die Anzeige teilweise sehr schnell wechselt, wodurch eine sinnvolle Gegensteuerung durch geringeren oder stärkeren Pedaleinsatz schwierig ist.

Daher ist es ratsam, sich während der Trainingseinheit nicht nach der aktuellen Leistungsanzeige zu richten, sondern einen gemittelten Wert über mehrere Sekunden als Basis der momentanen Trainingssteuerung zu nutzen. Am sinnvollsten sind Durchschnittswerte über die jeweils letzten 3-5 Sekunden. 10sekündige Durchschnittswerte sind meist schon zu träge.

Ist das Display groß genug und läßt ein individuelles Layout zu, so sollten die aktuelle Leistung und die über 3 bis 5 Sekunden gemittelte Durchschnittsleistung gleichzeitig im Display angezeigt werden.