

Wyprzedź konkurencję! Czyli o tym, dlaczego warto trenować z pomiarem mocy Inpeak

Niezależnie od tego, czy jesteś amatorem, czy zawodowym kolarzem. Pomiar mocy to najlepszy sposób na przeniesienie Twoich treningów na wyższy poziom.

Jaki pomiar mocy wybrać? Pomiar na korbie, w piaście, w pedałach? Wraz z nadejściem słonecznych, wiosennych dni, pojawiła się trzecia, najnowsza generacja pomiarów mocy Inpeak. Polskiej marki, która w ciągu 5 lat rozwinęła się z garażowego start-upu do poziomu producenta, dostarczającego najbardziej innowacyjny i jeden z najlepszych pomiarów mocy, dostępnych na rynku. Sprzęt, który zobaczyć możemy na korbach zawodników z UCI Elite MTB Teams, takich jak BH Templo Cafes, Wilier Pirelli Factory Team i Kross Orlen Cycling Team. Z okazji premiery V3 postanowiliśmy przedstawić Wam bliżej właśnie pomiar mocy tej marki.

Co się stanie, gdy będziesz trenować z pomiarem mocy?

Pomiaru mocy używam od 10 lat i w tej chwili nie wyobrażam sobie trenowania bez tego urządzenia. Planowanie treningu, wykonanie, a później analiza - każdy z tych elementów jest bardziej precyzyjny z pomiarem mocy, co finalnie przekłada się na skuteczny proces treningowy prowadzący do osiągnięcia wyznaczonych celów. „Stara szkoła” treningu opartego na tętnie, oczywiście dalej jest możliwa, ale o wiele mniej precyzyjna.

Maciej Jeziorski - trener i zawodnik

Będziesz dokładnie monitorować proces treningowy. To chyba największa zaleta pomiaru mocy. Pomiar mocy to wartość, która dokładnie i w czasie rzeczywistym określa pracę wykonywaną przez zawodnika (w przeciwieństwie do pomiaru tętna, który jest miarą odpowiedzi organizmu na bodziec treningowy, nie miarą samej jego intensywności). Dzięki pomiarowi mocy możliwa jest dokładna realizacja planu treningowego oraz dokładna kontrola przebiegu zawodów.

Będziesz lepiej “trzymać się” wyznaczonych stref wysiłkowych. Realizacja precyzyjnie określonych celów również. Dzięki miernikowi mocy mamy 100% kontroli nad procesem treningowym. Realizujemy z największą dokładnością

założone jednostki i bodźce. Mamy realną możliwość obserwacji progresu i porównania swoich treningów i wyników (co przy innych parametrach, które mierzymy podczas jazdy, jest praktycznie niemożliwe).

Będziesz mieć obiektywny obraz swojego treningu. Tutaj również pomiar mocy wygrywa z pomiarem tętna. Żadne czynniki nie mają wpływu na generowaną moc. Albo ją wytwarzasz określoną ilość watów, albo nie. Taką samą ilość watów możesz przecież wytwarzać jadąc z prędkością 35 km/h po płaskim, jak kręcąc z prędkością 20 km/h pod górkę.

Powercrank Custom V3 – czyli montaż najnowszej generacji pomiaru mocy na twojej korbie

Urządzeń od Inpeak'a używam od początku powstania tej marki. Przechodziłem przez kolejne generacje, zakładając je zarówno w rowerze szosowym, jak i mtb. Całoroczny trening w polskim klimacie, naturalnie wymusza testy w bardzo różnych warunkach pogodowych, mróz, śnieg, błoto, deszcz, upał. Używając pierwszych generacji, 2x zdarzyły mi się usterki, które były szybko naprawiane. Od kilku lat pomiary mocy Inpeak, działają u mnie bezawaryjnie i precyzyjnie.

Maciej Jeziorski - trener i zawodnik

Jeszcze bardziej aerodynamiczne, jeszcze lepiej dostosowane do szerokiej gamy ram i korb rowerowych! Już od kwietnia wszystkie czujniki, opuszczające Inpeak, to właśnie V3, czyli najnowsza generacja. Mimo iż ulepszenia są niezauważalne "gołym okiem", to nastąpiły wielkie zmiany sprzętowe oraz aktualizacje oprogramowania, zapewniające możliwie najlepszą dokładność pomiarową oraz niezawodność.

Powercrank Custom to innowacyjna opcja montażu pomiaru mocy na lewym ramieniu korby klienta lub w przypadku niektórych jednoblatowych korb MTB - na obu ramionach korby klienta, przesłanych do Inpeak. Możliwy jest montaż na korbach różnych producentów, zarówno tych aluminiowych, jak i tych karbonowych. Warto zwrócić uwagę na to, że lista kompatybilnych korb zawiera modele, na których montaż pomiarów mocy innych producentów jest często niemożliwy.

Jak to działa? Przesyłasz lewe ramię swojej korby do Inpeak. Po kilku dniach wraca ono do Ciebie z zamontowanym pomiarem mocy. I gotowe!

Pomiar mocy zamówić można w sklepie internetowym Inpeak.pl. Cały proces realizacji zamówienia trwa zaledwie 4-5 dni.

Pełną listę kompatybilnych korb znajdziemy na stronie Inpeak. Są wśród nich korby Shimano, SRAM, Cannondale, Truativ, Praxis Works i Rotor. Ceny Powercrank Custom rozpoczynają się od 899 zł.

Nie zdążyłeś z formą na początek sezonu? Nic straconego!
Trenuj z aplikacją AiTrainer od Inpeak

Inpeak to nie tylko pomiary mocy. Twórcy marki są również autorami aplikacji AiTrainer, czyli inteligentnego programu do treningu kolarstwa w 4 dyscyplinach: kolarstwo szosowe, kolarstwo górskie MTB, Gravel i kolarstwo przełajowe CX. AiTrainer to ułożone na podstawie Twojego FTP lub HRmax treningi, które stopniowo, w zależności od wykonanej pracy oraz adaptacji Twojego organizmu na bodźce treningowe dopasowują się intensywnością i objętością.

Aplikacja AiTrainer jest rozwijana w oparciu o sztuczną inteligencję, jednak stoją za nią nie tylko algorytmy. Trenerzy i zawodnicy zawodowi z teamu Inpeak są gotowi, aby wspierać użytkownika. Jeżeli więc masz jakieś wątpliwości lub pytanie - zadaj je w aplikacji. Jeden ze specjalistów skontaktuje się z Tobą i odpowie na pytanie.

Aplikację możesz wypróbować w ramach 14 - dniowego, bezpłatnego okresu próbnego. Sprawdź jakie funkcjonalności ma aplikacja i czy spełnia Twoje wymagania treningowe!

Więcej o pomiarach mocy Inpeak przeczytasz na stronie internetowej:
<https://www.inpeak.pl/pl/>

Więcej o aplikacji AiTrainer przeczytasz na stronie internetowej:
<https://www.aitrainer.eu/>