

## / Notícias

## Performance no ciclismo: power meter, o que vem por aí?

A medição de variáveis relacionadas ao desempenho no ciclismo vem crescendo nos últimos anos, como os novos medidores de potência acoplados à bike

31/5/2011 09:08 | Por **Rodrigo Bini** [gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com)



foto: imagens ativo

A medição de variáveis relacionadas ao desempenho no ciclismo vem crescendo ao longo dos últimos anos. A possibilidade de medição da frequência cardíaca fora do ambiente de laboratório proporcionou um benefício importante para o controle da intensidade do treinamento.

No entanto, sabe-se que a medição de frequência cardíaca é afetada pelas condições de temperatura e umidade (Abbiss, Quod et al., 2006). Em ambientes quente e úmido, há uma tendência ao aumento da frequência cardíaca devido ao aumento da sudorese e uma necessidade de compensar o aumento da viscosidade do sangue.

Nesta perspectiva, o controle da intensidade de exercício vem sendo feita utilizando medidores de potência (power meters) (Vogt, Heinrich et al., 2006). Estes sensores são acoplados à bicicleta, substituído componentes como os pedivela ou pedais.

O sistema mais utilizado (SRM®) possui um grande número de usuários. No entanto, novos sistemas para a medição da potência produzida vêm sendo anunciados. Estes são apresentados [nesta tabela](#).

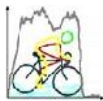
### REFERÊNCIAS

Abbiss, C. R., M. J. Quod, et al. *Dynamic pacing strategies during the cycle phase of an ironman triathlon. Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.38, n.4, p.726-734. 2006.

Vogt, S., L. Heinrich, et al. *Power output during stage racing in professional road cycling. Medicine and Science in Sports and Exercise*, v.38, n.1, p.147-151. 2006.

### Confira artigos anteriores:

- Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.
- Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.
- A importância da flexibilidade na performance.
- União de treino de endurance e força para desempenho.
- Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.
- Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.



Colunista:

**Rodrigo Bini**

Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo

[www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)

e-mails: [gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com); [bini.rodrigo@gmail.com](mailto:bini.rodrigo@gmail.com)



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin