

Lug.-Ago. '14 - POWERMETER I puntata: parliamo di GARMIN VECTOR

Può il misuratore di potenza migliorare le nostre sessioni di allenamento? Di questa domanda oramai tutti sappiamo la risposta, ossia un sì deciso, che viene dall'esperienza accumulata nel tempo, ove abbiamo anche personalmente potuto verificare che la qualità e la precisione dell'allenamento che ci garantisce il misuratore di potenza è decisamente superiore a quella che potremmo trarre allenandoci solo a sensazioni (ossia un po' come misurare una distanza a spanne), o anche col cardiofrequenzimetro (è già meglio: ma insomma è come usare un metro senza centimetri né millimetri), mentre col misuratore di potenza possiamo analizzare i singoli nostri step di allenamento come vedendo un oggetto con la lente di ingrandimento o misurare una distanza al millimetro. In questo link http://www.aegsporting.com/index.php?option=com_content&task=view&id=150&Itemid=67 potete apprendere in maniera più precisa cosa significhi usare un POWERMETER in allenamento.

Gustatevi il video ufficiale di presentazione del GARMIN VECTOR

Quale misuratore di potenza scegliere? Nelle scelte di mercato quotidiane facciamo sempre mente locale sul rapporto qualità/prezzo del prodotto e quello col rapporto più conveniente è solitamente quello che richiama le nostre maggiori attenzioni. E qui dobbiamo dirvi che la qualità dei risultati espressi dai vari misuratori di potenza in commercio oggi è assolutamente equivalente. Allora merita ragionare sul prezzo: a parità di qualità dovrebbe prevalere il più conveniente. Ma si sa la scelta divertita e pratica del ciclista pedalatore molto spesso ricade nella considerazione anche di altri parametri. Abbiamo noi voce in capitolo per segnalarvi le differenze tra i vari misuratori di potenza? Non saremo probabilmente i migliori "scienziati" nello studio della materia POWERMETER, ma da utenti e possessori (sin dai primi tempi) di TUTTI i modelli di misuratori di potenza in commercio, una nostra opinione in merito c'è la siamo fatta. Ma torniamo ai parametri di scelta che ci possono far propendere per un modello di powermeter piuttosto che per un altro, analizziamo i powermeter e le varie motivazioni della scelta una per volta. Il primo, quello che ha fatto scuola: la guarnitura SRM. Il più economico, quello che oggi costa meno: la pedivella STAGES. La variante, quello che misura la potenza sul mozzo posteriore: il POWERTAP. Il replicante, quello che assomiglia più all'SRM ma costa la metà: la guarnitura QUARK o ROTOR. La scelta più versatile, pratica, di semplice installazione: i pedali GARMIN VECTOR. I dati prodotti dai vari powermeter sono tutti attendibili? Prima di passare all'approfondimento sul GARMIN VECTOR, dobbiamo fare una premessa d'obbligo: i misuratori di potenza oggi in commercio danno dati equiparabili. Ma non staremo a farla troppo lunga su spiegazioni scientifiche lunghe e noiose. Vi mostriamo l'immagine in allegato, frutto di uno studio portato a termine da #scienceofcycling che dà testimonianza, da sola, della bontà dei paragoni. Dati assolutamente sovrapponibili in tutti i devices Perché il GARMIN VECTOR sarebbe il più "pratico" e versatile da usare? Di pedali la nostra bici ha per forza bisogno. Siamo solitamente già abbastanza pratici a smontare e rimontare pedali, perché basta una chiave normalissima, non dinamometrica, né torque, ma una semplice chiave da 15 e il gioco è fatto. Ecco presto spiegato: se da una parte gli altri misuratori come SRM e STAGES per poterli installare prevedono almeno un minimo di conoscenza meccanica e soprattutto l'utilizzo di un estrattore per estrarre appunto la vecchia guarnitura (per SRM) e o la vecchia pedivella (STAGES) insieme ad una chiave dinamometrica per poi serrare con i giusti newton le viti di fissaggio, per quanto riguarda i pedali GARMIN basterà una comunissima chiave. Potreste obiettare allora che è ancor più semplice inserire una ruota completa con su montato il mozzo POWERTAP sulla nostra bici, senza aver bisogno di alcuna chiave. Tutto vero. Ma provate per esempio a spostarvi in aereo in un altro continente e ponetevi il problema di portare il vostro powermeter per proseguire il vostro allenamento in watt, senza però portarvi dietro tutta la bici: detto che non è pratico (perché prevede appunto un intervento "meccanico" non da tutti realizzabile) smontare e rimontare guarnitura SRM o pedivella STAGES, sarà più pratico portar via con voi una ruota intera con il POWERTAP montato o magari riporre i vostri due pedali dentro le vostre scarpe da bici e farli viaggiare molto praticamente nel vostro zainetto a mano? Mettiamo poi che desideriate noleggiare ad esempio una Mtb al posto della solita bici da strada. O mettiamo che desideriate svolgere il vostro allenamento indoor comodamente seduti su una spinbike: non pensate che rimontare i vostri pedali sui quali infilare le vostre scarpe non sia la soluzione più "leggera", immediata, pratica? Come funziona GARMIN VECTOR? Molto semplice il funzionamento dei pedali inventati dalla Garmin: mentre la vostra scarpa spinge, il cuore dell'asse del pedale (nel caso di Garmin si tratta del comunissimo modello "Look Keo" qui

replicato su pedali di marca Exustar) legge la forza che imprimete e tramite il collegamento con un "pedal pod", ossia un trasmettitore che riceve segnale dall'asse del pedale e tramite il collegamento ANT+ lo rimanda al vostro computerino sul manubrio. Il dato che arriva al vostro computerino non è in nessun modo "mediato" da calcoli di approssimazione e ricalibrazione (come avviene per la pedivella sinistra STAGES o il mozzo posteriore POWER TAP), la trasmissione avviene subito, in prima battuta, ancor prima di quella che può arrivare dal famosissimo SRM che legge la torsione sul plateau. I pedali in prima battuta ricevono spinta, i pedali rimandano dati. Il "cuore" del power

GARMIN VECTOR è nell'asse del pedale stesso. Ha GARMIN VECOTR qualcosa di peculiare agli altri misuratori di potenza? Non ci stancheremo mai di ripetere che con a disposizione un lettore ANT+ sul manubrio (o per assurdo anche il telefonino tramite comunicazione Bluetooth) qualsiasi misuratore di potenza oggi in commercio è facilmente leggibile e installabile. Abbiamo verificato che la qualità dei dati trasmessi è assolutamente parimenti attendibile. Ma c'è un elemento che tra questi caratterizza in maniera esclusiva i pedali VECTOR? Ebbene sì, questo elemento c'è ed è la possibilità di lettura istantanea della capacità di spinta delle due gambe in percentuale. Che significa quindi che se io spingo di più con la gamba sinistra piuttosto che con la destra, il mio lettore GARMIN me lo mostra in maniera immediata (e non scaricando i dati a casa al termine dell'allenamento) e mi dà quindi in tempo reale la possibilità di allenarmi a correggere la spinta disarmonica. Non è un parametro utile a tutti (perché nel 95% pedaliamo tutti in maniera simmetrica) ma per quei pochi che hanno problemi di bilanciamento di spinta, il VECTOR collabora sin da subito a risolvere il problema.

A&G SPORTING è OFFICIAL GARMIN POINT che offre assistenza sull'installazione e nozioni di utilizzo dei pedali VECTOR GARMIN. Qui <http://sites.garmin.com/vector/> potete trovare tutte le info tecniche sul VECTOR, oltre che prezzi e opzioni varie. Voi li acquistate ove meglio credete, noi ve li settiamo ed a voi non resta che divertirvi a pedalare e stabilire i vostri record! E col misuratore di potenza non si scappa: ogni dato viene registrato. Buone pedalate!

Paolo Alberati