

パワーがわかると何が良い？

運動強度がわかる

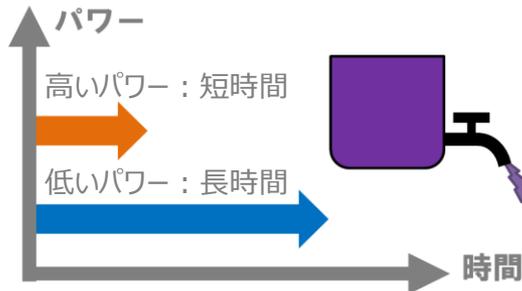


200W
80%/60分



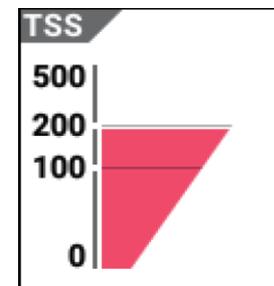
走行中に自分が出しているパワーを見ることができます。
パワーメーターでデータを蓄積すると、自分の能力グラフが作られます。

走行のペース配分に使える



パワーの大きさと持続時間には関係があります。走行のペース配分を決めるのにパワー値は有効です。向い風や急勾配でもパワー値でペース配分を決めると長く楽に走れます。

頑張り度合がわかる



トレーニング量・休憩の目安

パワー値がわかると正確に運動量TSS™がわかります。
トレーニング量の管理や走行時の休憩の目安にできます。

パワーメーターはパワーを測る計測器

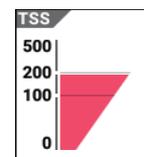


パワーとは、1秒間あたりに出すエネルギーの大きさです。
自転車の場合は、クランクを「回す力」と「回転数」で決まります。



運動量が数値でわかるので、短時間で効率的なトレーニングを

オーバーワークにならないように今日
はこれくらいで



数値が増えてきたので、休憩を

