

MicroMuscleLab-Power

De MicroMuscleLab-Power bestaat uit een handunit gekoppeld aan een lineaire encoder, het bekende kastje met kabeltje, dat kan worden bevestigd aan zowel vrije halters, voor bijvoorbeeld kniebuigen of bankdrukken of aan trainingsapparatuur met steekgewichten.

Via het kastje wordt de snelheid waarmee het gewicht wordt bewogen gemeten (in meter per seconde), na intoetsen van het te meten gewicht in kilogrammen. Door twee verschillende gewichten te nemen (een wat lichter gewicht in de buurt van de 20-40% van 1RM en een ander gewicht in de buurt van de 70-90% van 1RM), kan men op deze wijze de kracht-snelheidscurve en het vermogen (=power) in Watt bepalen.

De handunit bepaalt aan de hand van deze 2 metingen door wiskundige formules met welke gewicht (in kg) het maximale vermogen (in Watt) wordt bereikt. Dit is het optimale Trainingsgewicht voor het trainen van power.