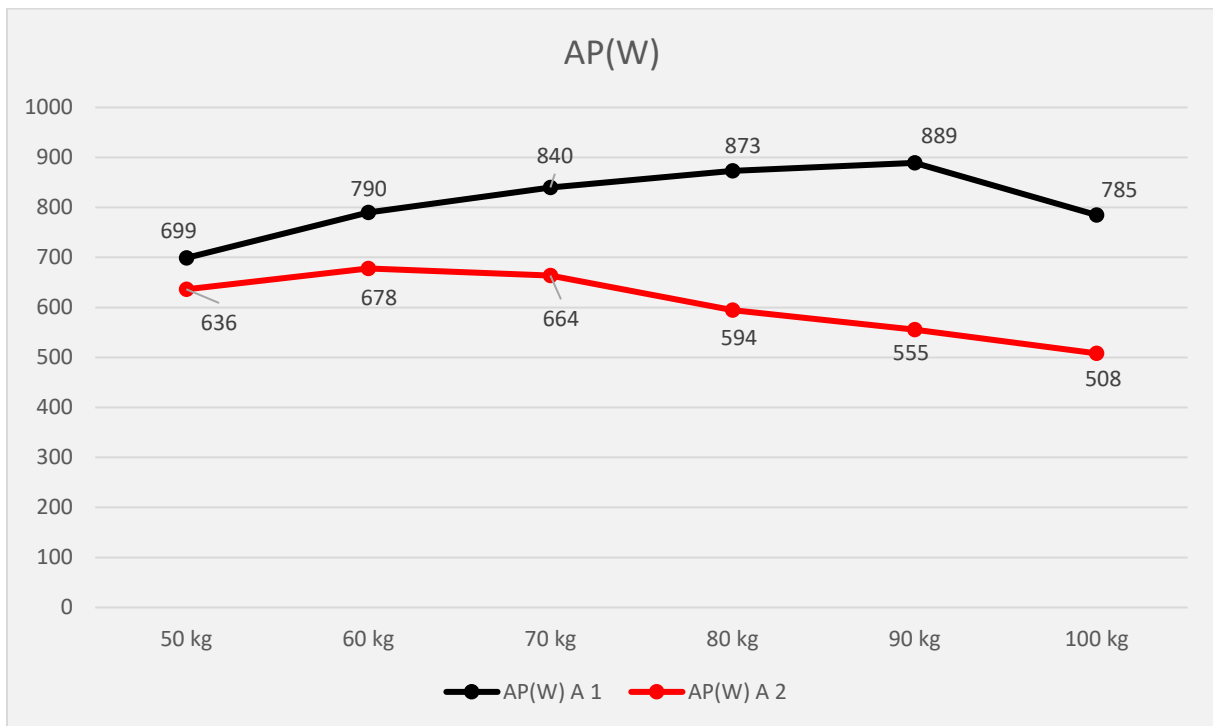


Jämförelse mellan 2 aktiva med olika 1 RM i bänkpress.

Att 1 RM har en avgörande betydelse för effektutvecklingen och hastigheten i rörelsen har vi vetat sedan länge. Hur stor skillnad blir det om man jämför 2 aktiva som har olika 1 RM i övningen bänkpress? Aktiv 1 har 1 RM på 160 kg aktiva 2 har 1 RM på 120 kg. Det blir en skillnad på 43 kg vad man kan lyft en gång.

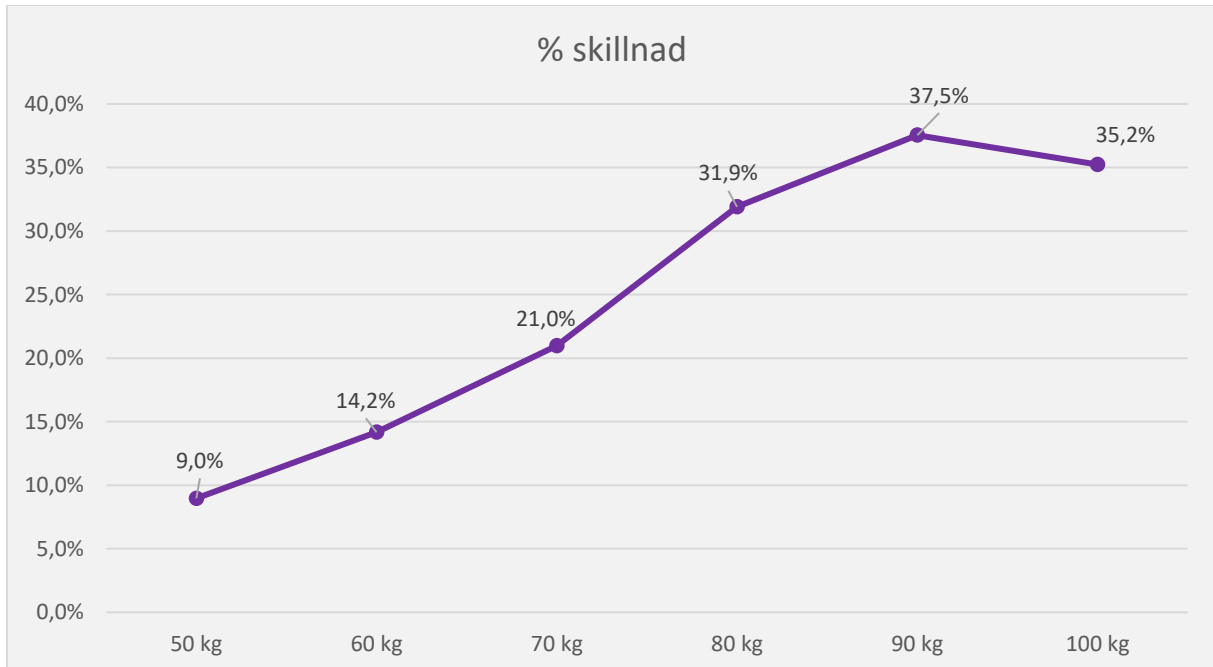
Om man gör en test på belastningarna 50 kg 60 kg 70 kg 80 kg 90 kg samt 100 kg i bänkpress vad blir det för skillnader på de olika mät faktorerna? Vilken faktor skiljer det mest på?

Genomsnittseffekten AP(W) mäter effekten längs hela förflyttningsträcken koncentriskt.



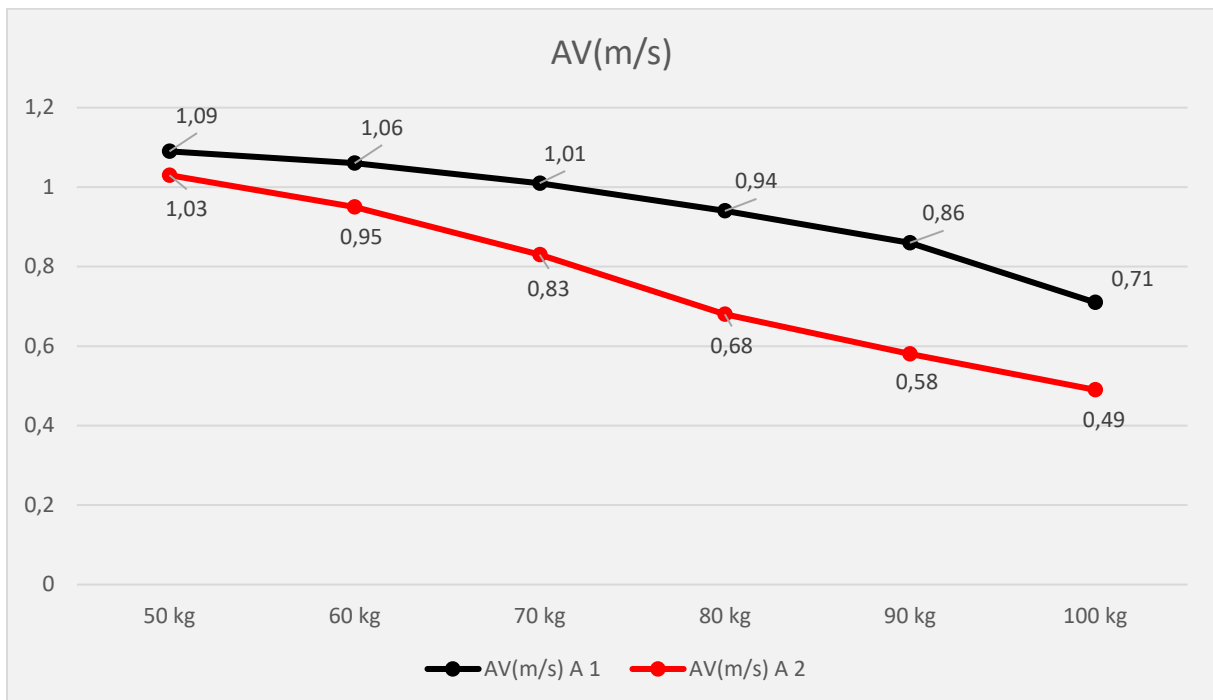
Aktiv 1 ökar sin effekt upp till 90 kg sedan sjunker den. Medan aktiv 2 börjar tappa vid 70 kg.

% skillnad



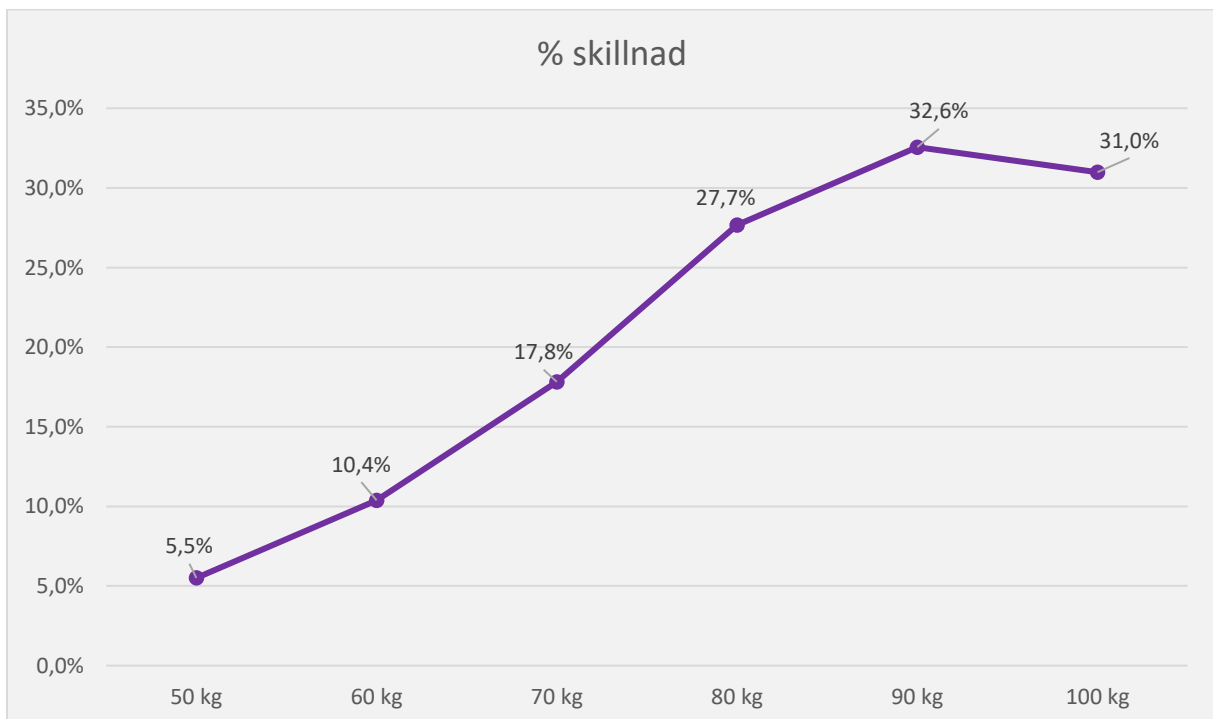
Störst skillnad blev det på 90 kg hela 37,5 %.

Genomsnittshastigheten AV(m/s) mäter hastigheten längs hela förflyttningssträcken koncentriskt.



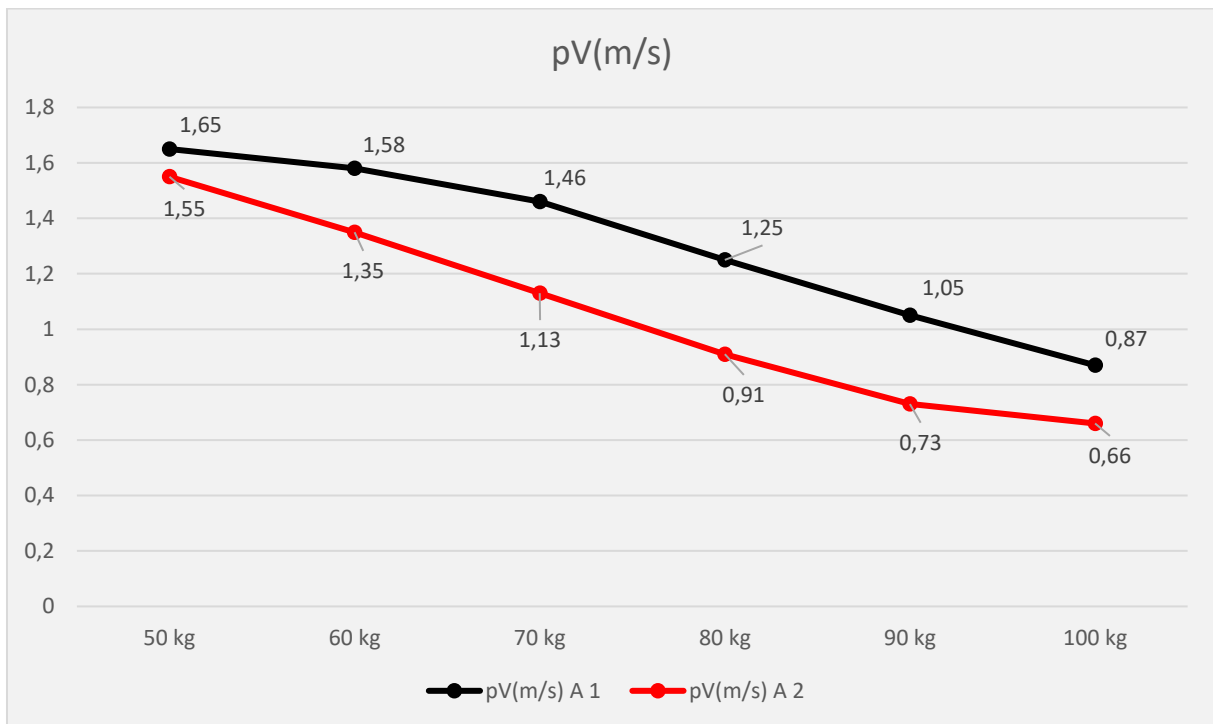
Ökad belastning leder alltid till minskad genomsnittshastighet. Här ökar även skillnaderna mellan de olika belastningarna upp till 90 kg.

% skillnad



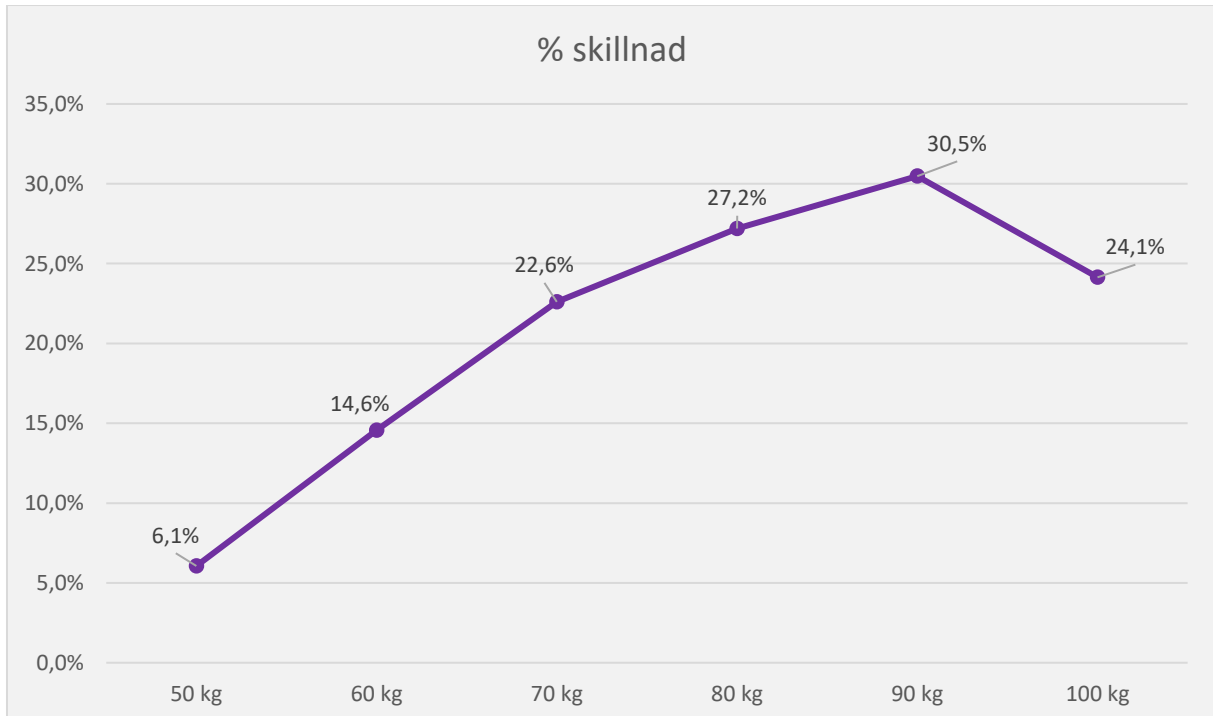
Även här är det störst skillnad på 90 kg något mindre skillnad än genomsnittseffekten.

Topp hastigheten pV(m/s) inträffar någonstans under förflyttningsträcken koncentriskt.



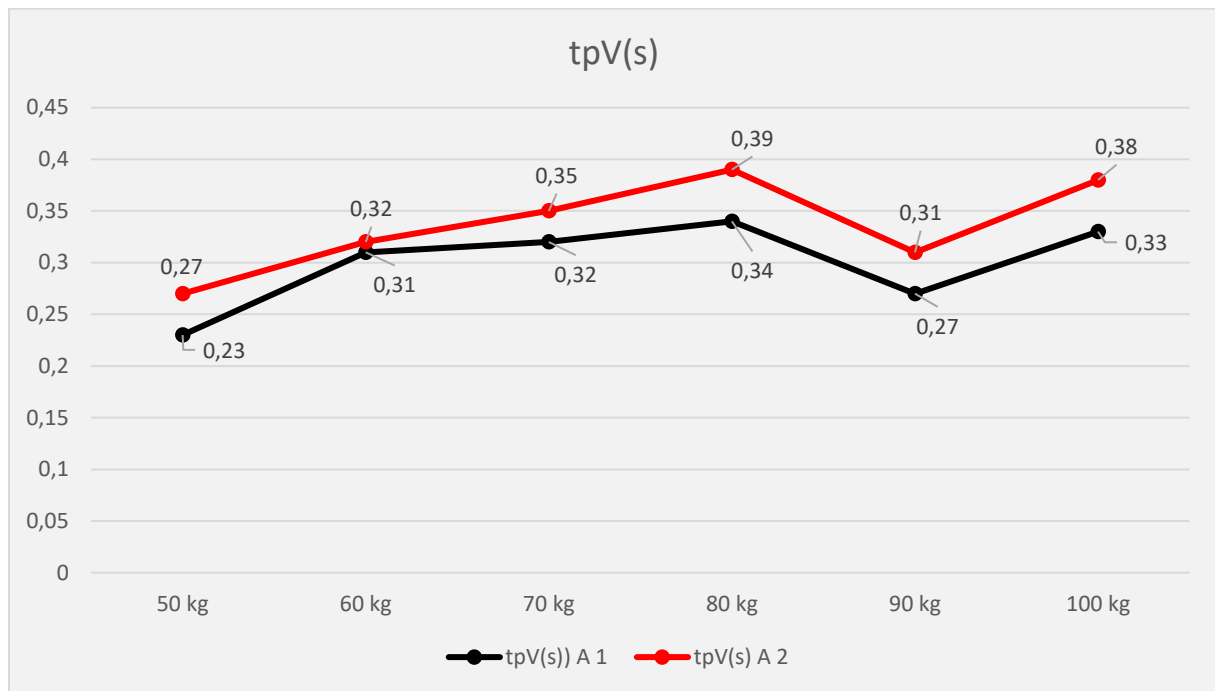
Även topp hastigheten sjunker alltid med ökad belastning.

% skillnad

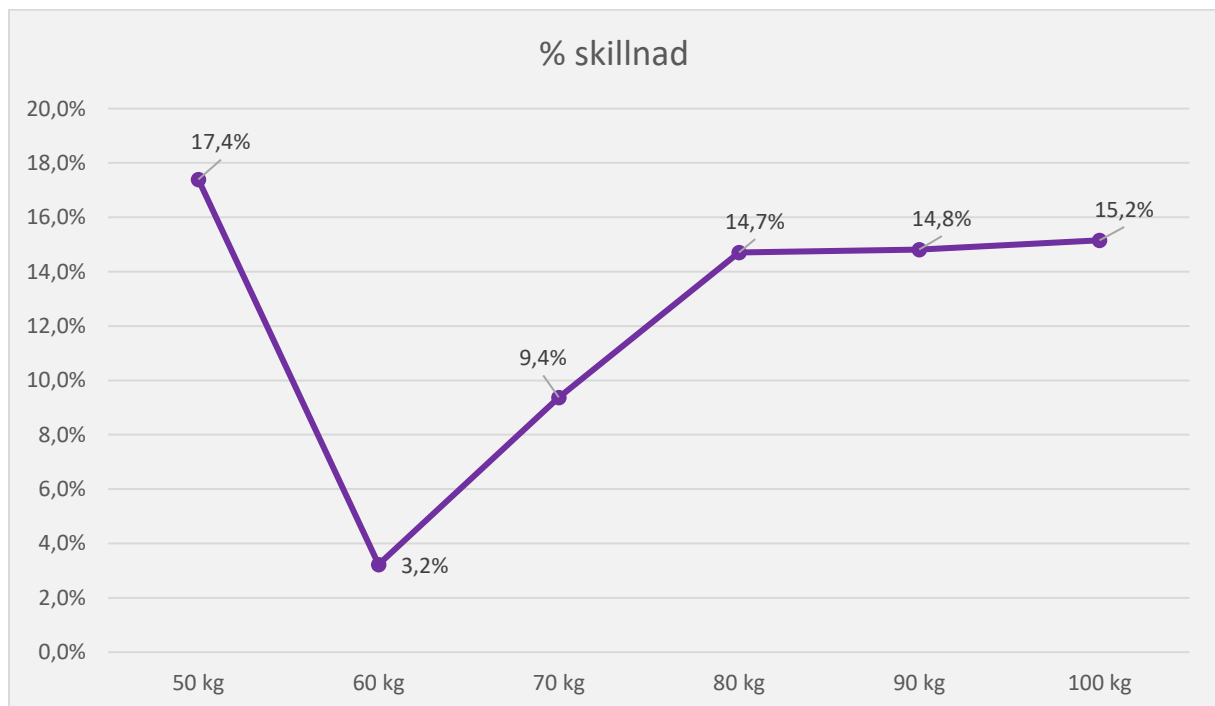


Även på topp hastigheten ser man samma tendens som vid genomsnittshastigheten. Störst skillnad på 90 kg. Något mindre skillnad på topp hastigheten jämfört med genomsnittshastigheten.

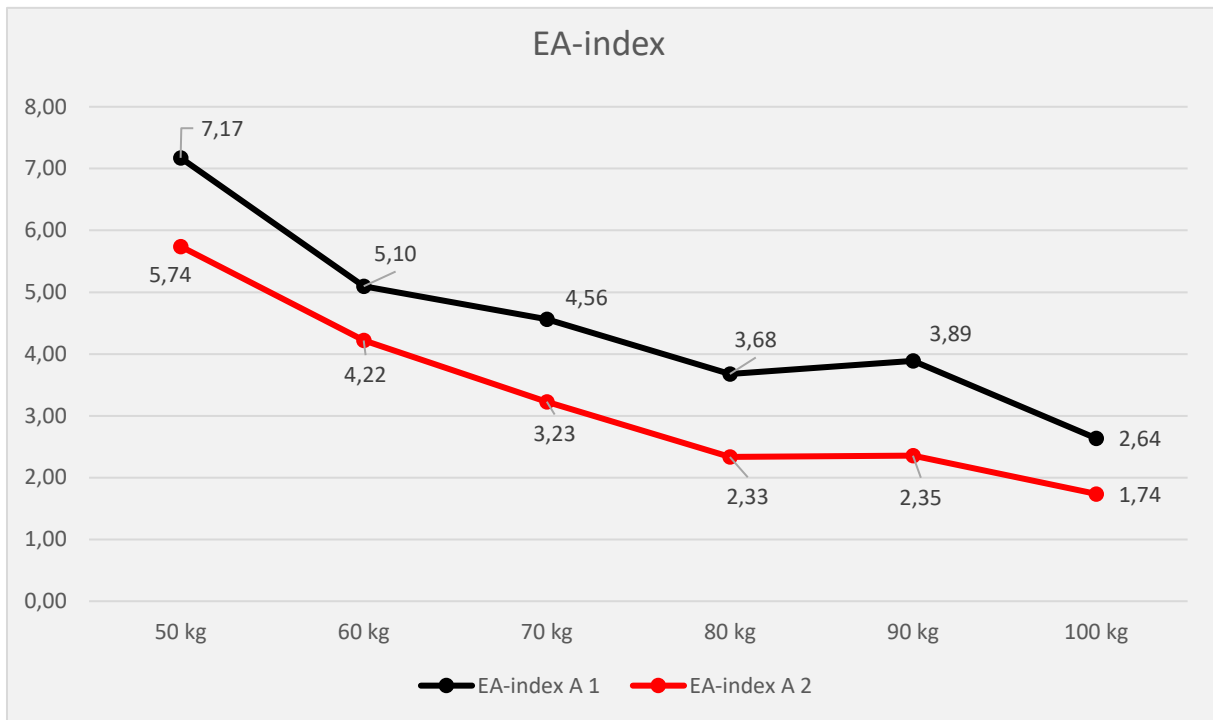
Tid till topphastigheten $tpV(m/s)$ inträffar någonstans under förflyttningsträcken koncentriskt.



På tiden till topphastighet är det betydligt mindre skillnader.

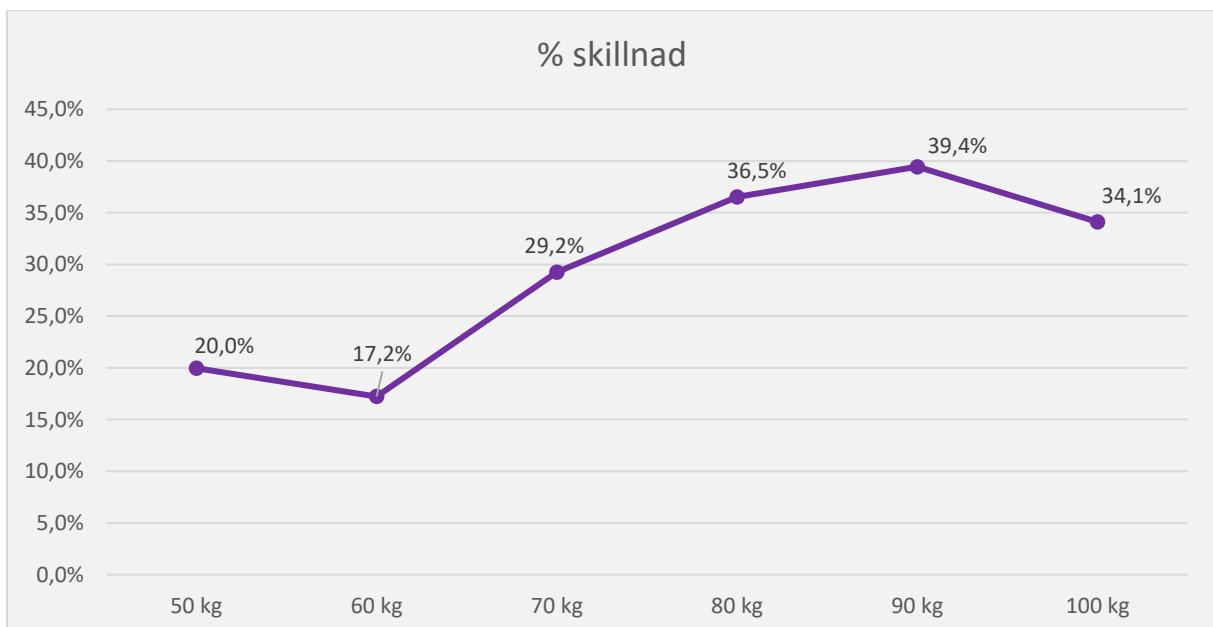


EA-index mäter explosivitet och accelerationsförmågan där man tar topphastigheten och dividerar med tiden till topphastighet koncentriskt.



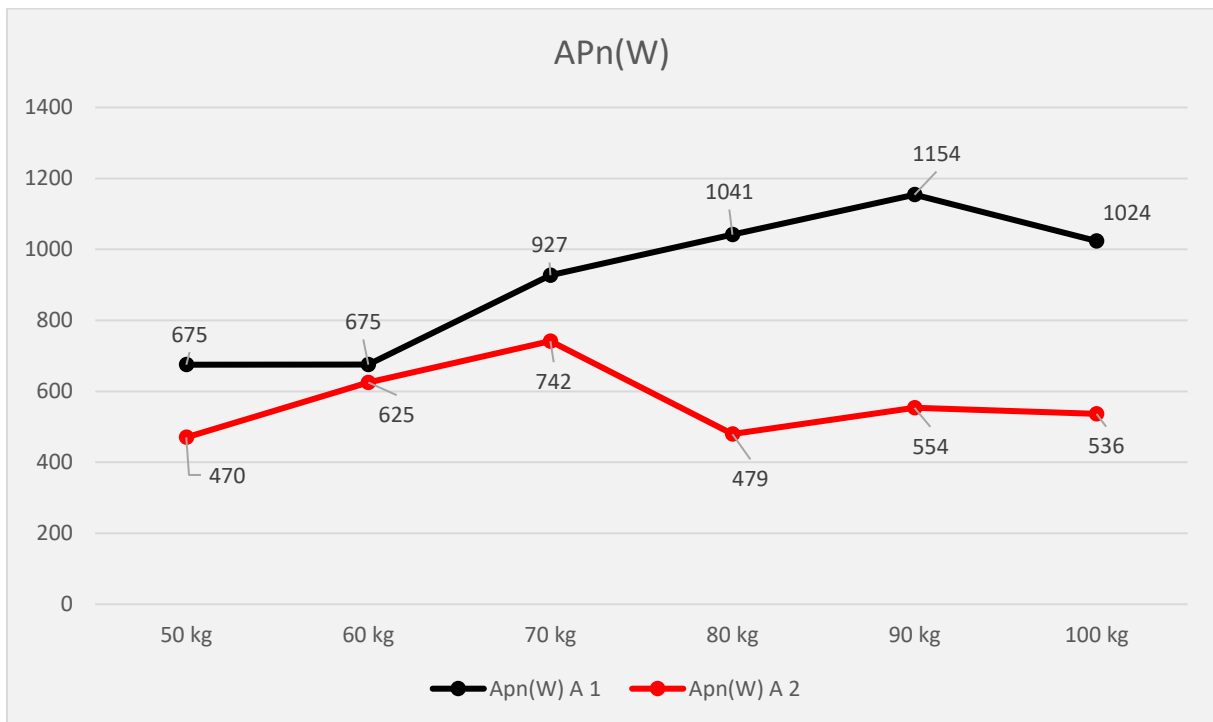
Vi ser att även här blir det lägre värde vid ökad belastning.

% skillnad



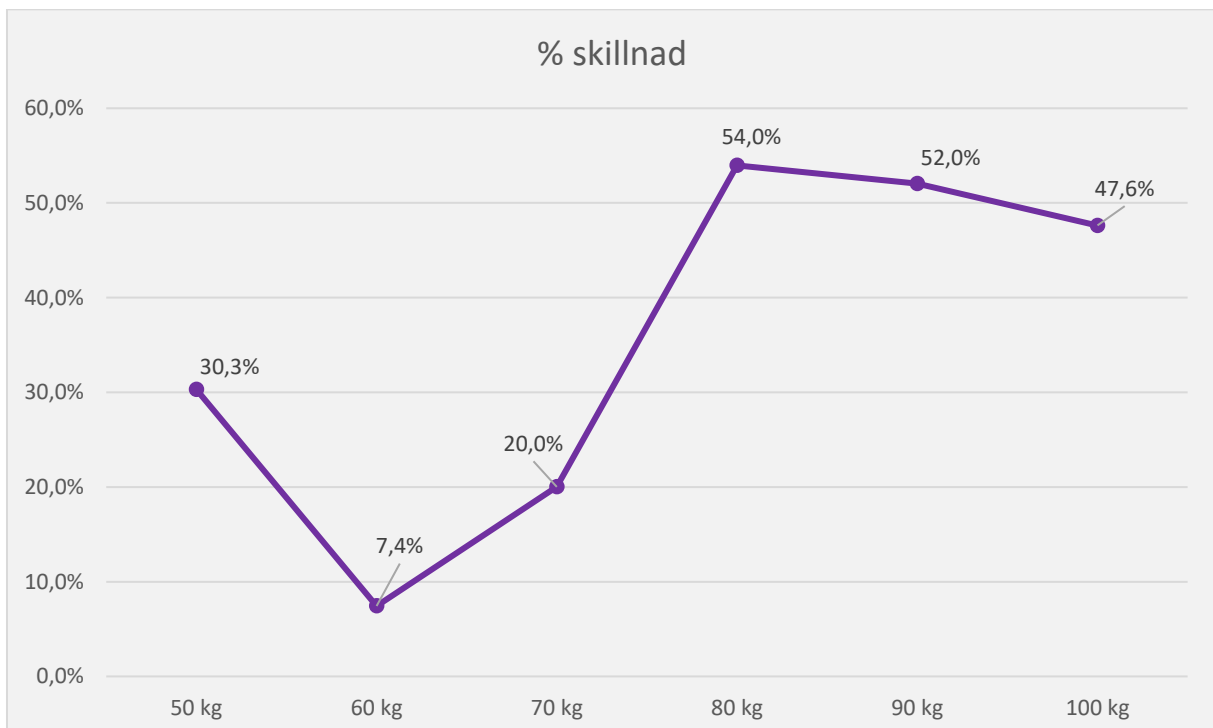
Även här är det störst skillnad på 90 kg.

Genomsnittseffekten APn(W) mäter effekten längs hela förflyttningssträckan excentriskt.



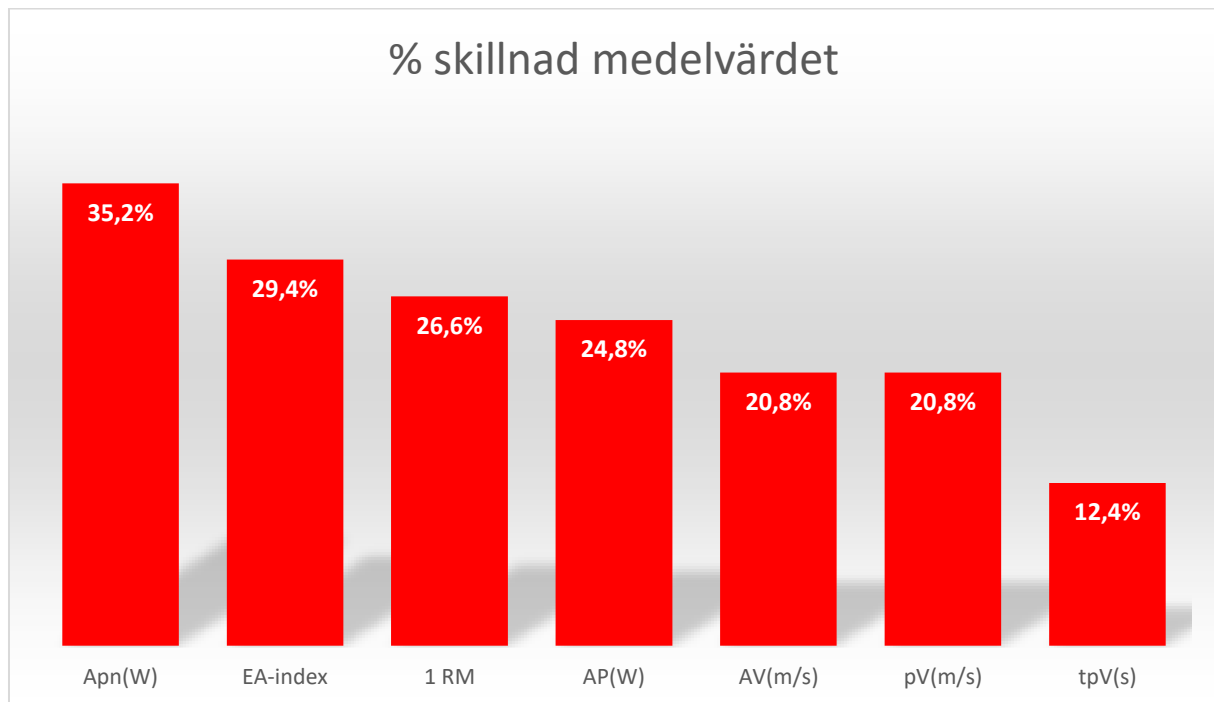
I den excentriska fasen handlar det om att våga ha en hög hastighet för att få till höga effekter. Det skiljer inte så mycket på de lägre belastningarna. Medan på det tyngre belastningarna är det mycket stora skillnader.

% skillnad



Här är det över 50 % skillnad på de tre tyngsta belastningarna.

Medelvärde på alla belastningar.



Största skillnaden är i den excentriska fasen med över 35 % skillnad. På 1 RM skilde det 26,6%. På effekter och hastigheter blir det en skillnad från 24,8% till 20,8%. Minst skillnad var det på tiden till topphastighet.

Sammanfattning

När det skiljer så här mycket på 1 RM (40 kg) blir det stora skillnader mellan de aktiva på alla mät faktorer. Störst skillnad var det i den excentriska fasen. Vilket blir lite naturligt för när det börjar bli tungt (100 kg) så vågar A 2 inte släppa tillräckligt snabbt för man börjar närma sig taket på sin egna kapacitet koncentriskt på 120 kg. Medan aktiv 1 som har en kapacitet på 160 kg koncentriskt blir det % mycket mindre belastning att bromsa i den excentriska fasen jämfört med aktiv 2.

Vi ser även att det är betydligt mindre skillnader på 50 kg än 100 kg vilket även det kan vara naturligt. För båda är detta snabbstyrka den som har högst kapacitet får upp högre effekter även på 50 kg.

När det skiljer så här mycket på 1 RM blir det ofta stora skillnader men när det skiljer mindre på 1 RM kommer andra kvaliteter in där de som har ett lite sämre 1 RM kan ha högre effekter på alla belastningarna. Då blir 1 RM bara halva sanningen.

Kenneth Riggberger

Elittränare/testledare

www.riggberger.dinstudio.se

