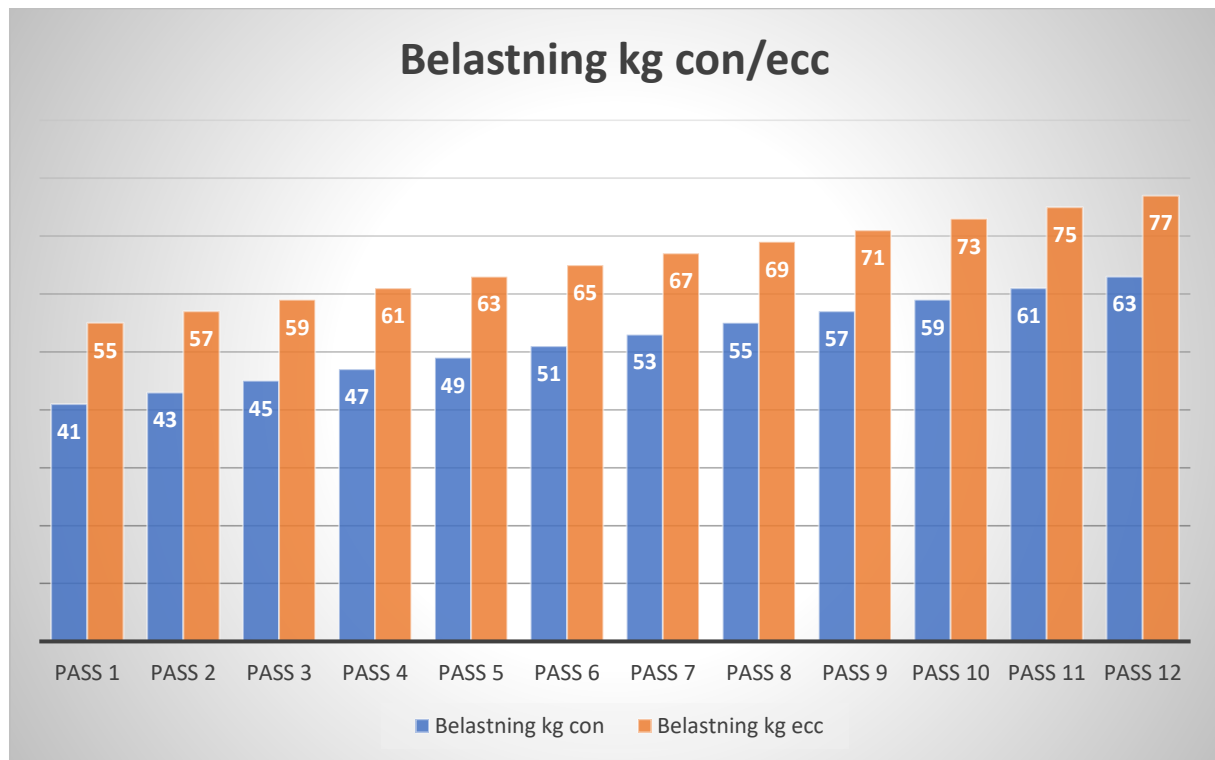


Här kommer en liten sammanfattning av tester på två ben 30 kg 40 kg 50 kg. Före och efter träningsperiod. Samt snabbstyretest på 30 kg på två ben vänster ben och höger ben.

Träningen bestod av isokinetisk träning med inställningarna koncentriskt (0,2 m/s) excentriskt 4,0 (m/s). Utförande två bens halva knäböj. Med maximal kraftinsats.

12 pass på 6 veckor 5 serier x 8 repetitioner

Belastning



Belastningen ökades med 2 kg vid varje nytt pass.

Power tester genomfördes före och efter träningsperiod båda testerna genomfördes i en Smithmaskin. Även träningen genomfördes i en Smithmaskin kopplad till den isokinetiska träningsutrustningen.

Test 1 vertikalthopp på belastningarna 30 kg 40 kg 50 kg i en Smithmaskin. Test 2 vertikalthopp på 30 kg två ben vänster ben och höger ben i en Smithmaskin.

För mig är denna träning ett bra sätt att utveckla hypertrofi. Vad som har hänt med den saken har jag inte kunnat mäta men jag utgår från att hon har fått en viss ökning av muskelmassan.

Frågan man kan ställa sig hur påverkar denna typ av träning den aktives power förmåga vid testerna blir det bättre eller blir det sämre?

Mät faktorer

AP(W) = Genomsnittseffekten koncentriskt

AV(m/s) = Genomsnittshastigheten koncentriskt

pV(m/s) = Topphastigheten koncentriskt

tpV(s) = Tid till topphastighet koncentriskt

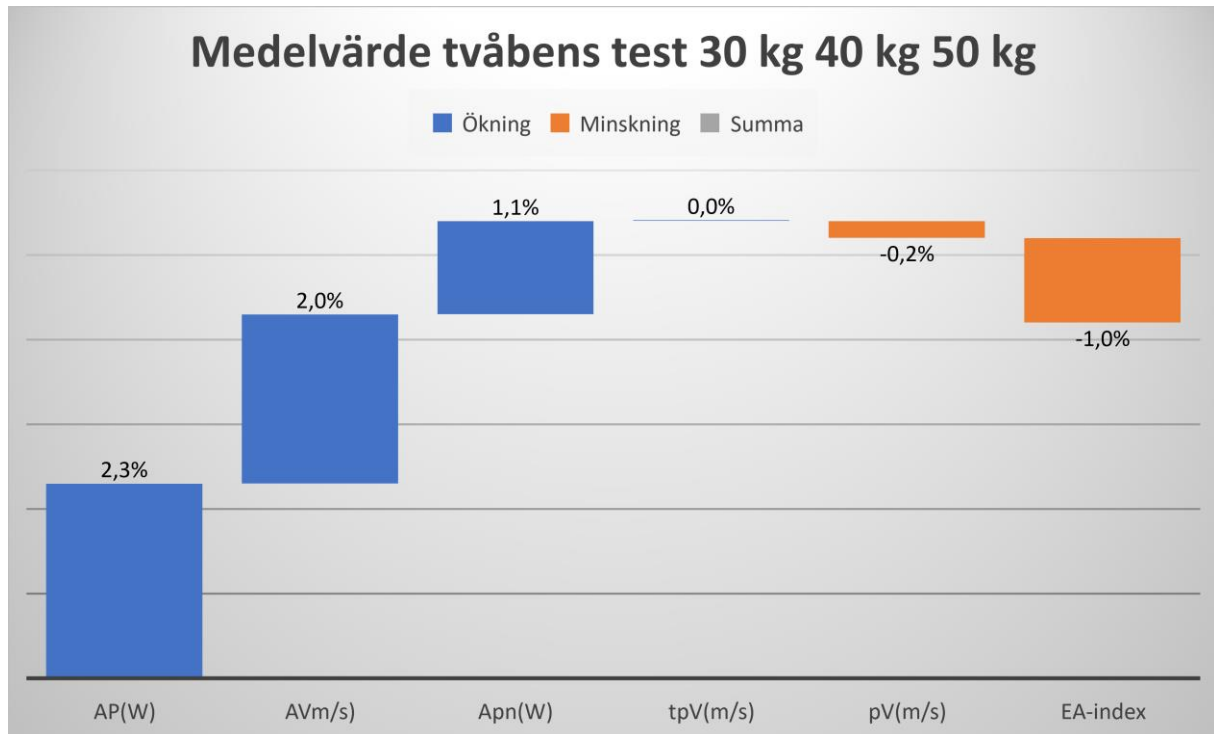
APn(W) = Genomsnittseffekten excentriskt

EA-index = topphastigheten/tiden till topphastighet

Jag börjar med testerna på två ben.

Resultaten är medelvärdet på de 3 test belastningarna.

På denna test tittar man på genomsnittseffekter/hastigheter, topphastigheter tid till topphastighet samt på explosivitets/accelerations index.



Här blev det mycket små förbättringar på allt utom topphastigheten och EA-index. Denna test kan man kalla för ett kombinerat snabbstyre test och explosiv test för denna person.

Snabb styrketesten på 30 kg.

På denna test tittar man enbart på peak power och hur lång tid det tar att nå peak power.

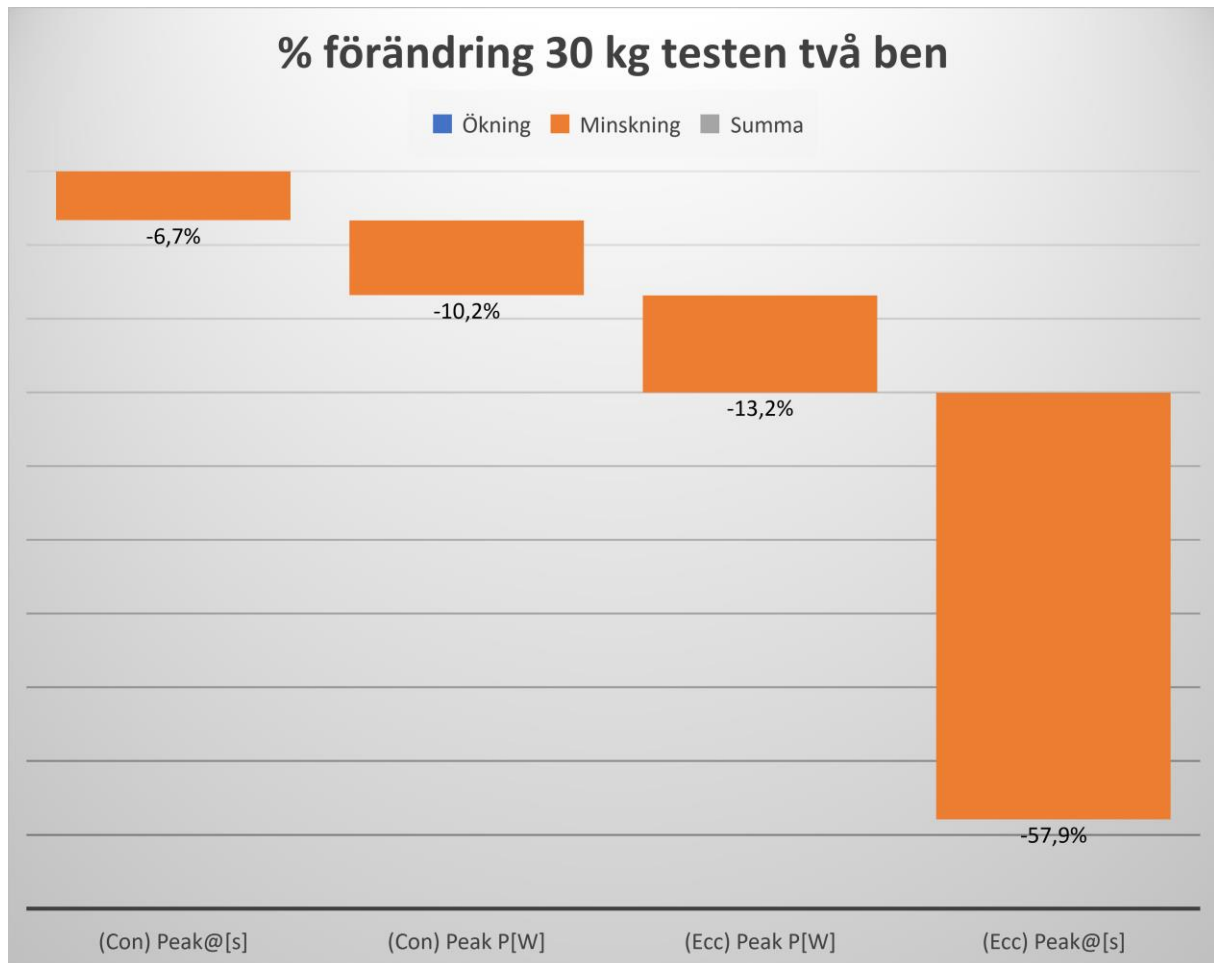
(Ecc) Peak@[s] = Tiden till peak power excentriskt

(Ecc) Peak P[W] = Peak power excentriskt

(Con) Peak@[s]= Tiden till peak power koncentriskt

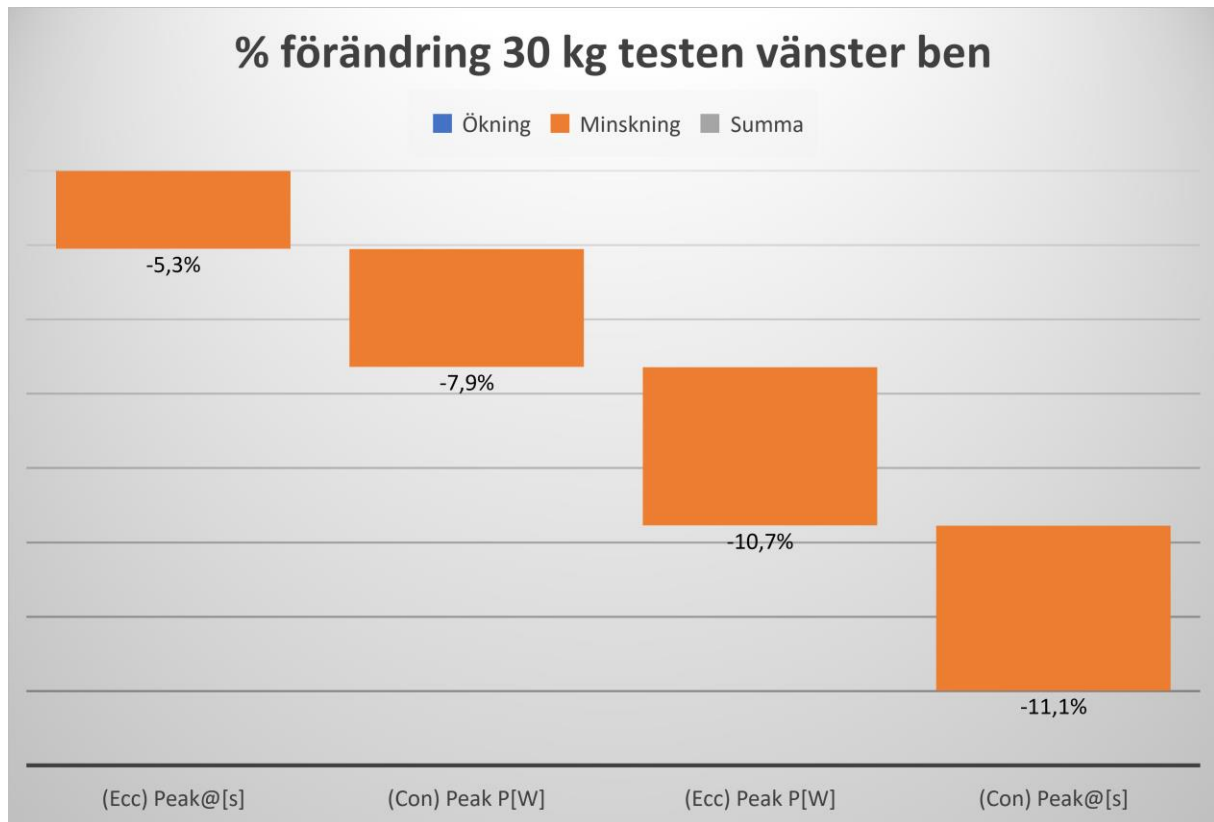
(Con) Peak P[W] = Peak power koncentriskt

Två ben



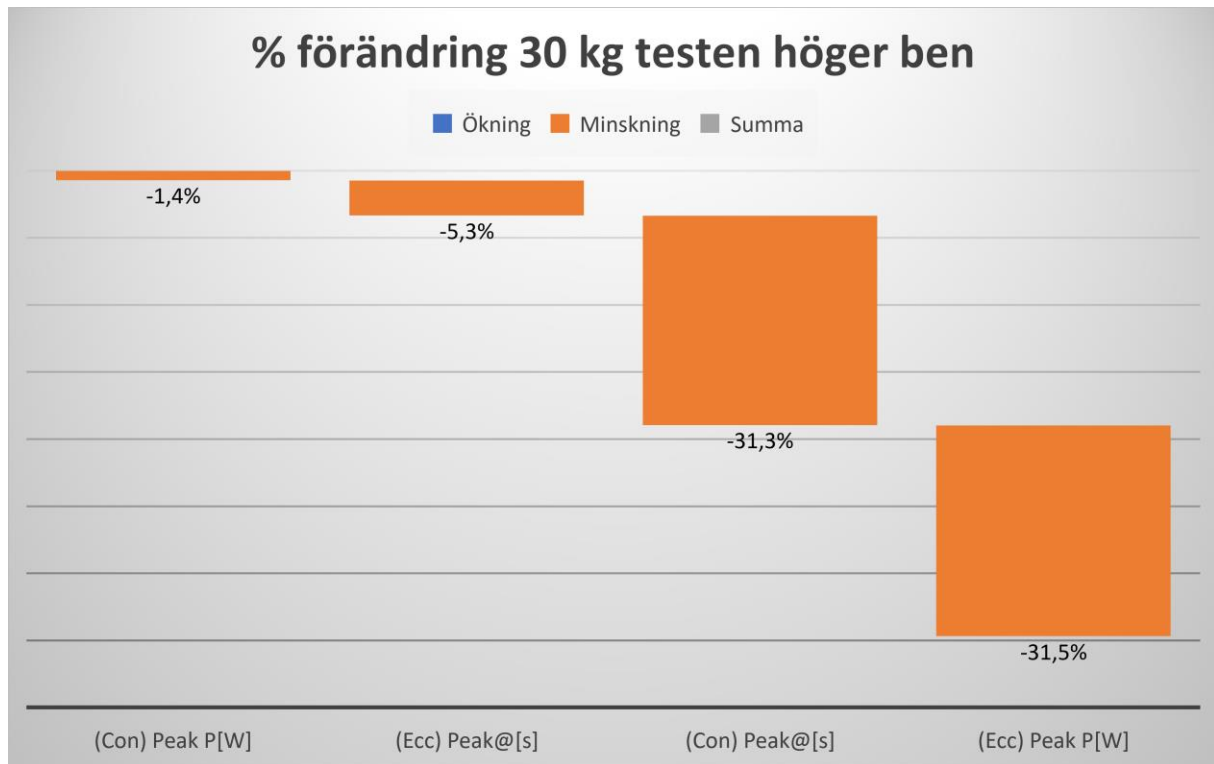
Här blev det ett mycket stort tapp på tiden till topphastighet excentriskt Detta kan man tycka är lite märkligt eftersom i träningen har det inte varit någon isokinetiskt träning utan här har man haft ännu högre belastningar och dessutom 4,0 m(m/s) till hjälp. Även peak power försämrades 13,2 %. Samt även peak power samt tiden till peak power koncentrisk även om det var lite mindre än den excentriskas fasen.

Vänster ben



Här blir tappet större koncentriskt än excentriskt. När man sett resultaten på två ben är man inte förvånad att det är klart sämre även på ett ben i taget.

Höger ben



Även på höger ben är det stort tapp. Minst på peak power koncentriskt

Vad ska man då dra för slutsatser av detta.? Att denna träning för denna individ inte ger förbättringar i snabbstyrka är uppenbart. Varken på två ben som på vänster och höger ben. Nu var ju syftet med denna träning att bygga muskelmassa och vi vet från annan typ av hypertrofiträning att man tappar i explosivitet. Det har vi sett genom åren framförallt när man tränar hopp samtidigt som man tränar hypertrofi. Här får man som jag ser ha lite is i magen och acceptera power förluster under dessa 6 veckors träning. På den explosiva testen på två ben blev det lite förbättringar även om de var små.

Nästa period blir det maximal styrketräning med variabel träning. Där syftet är att dels öka power förmågan samt att förbättra maximalstyrkan. Där man mäter varje träningspass så man kan se förändringarna pass efter pass. Efter denna period blir det nya tester som ovan.

Kenneth Riggberger



