

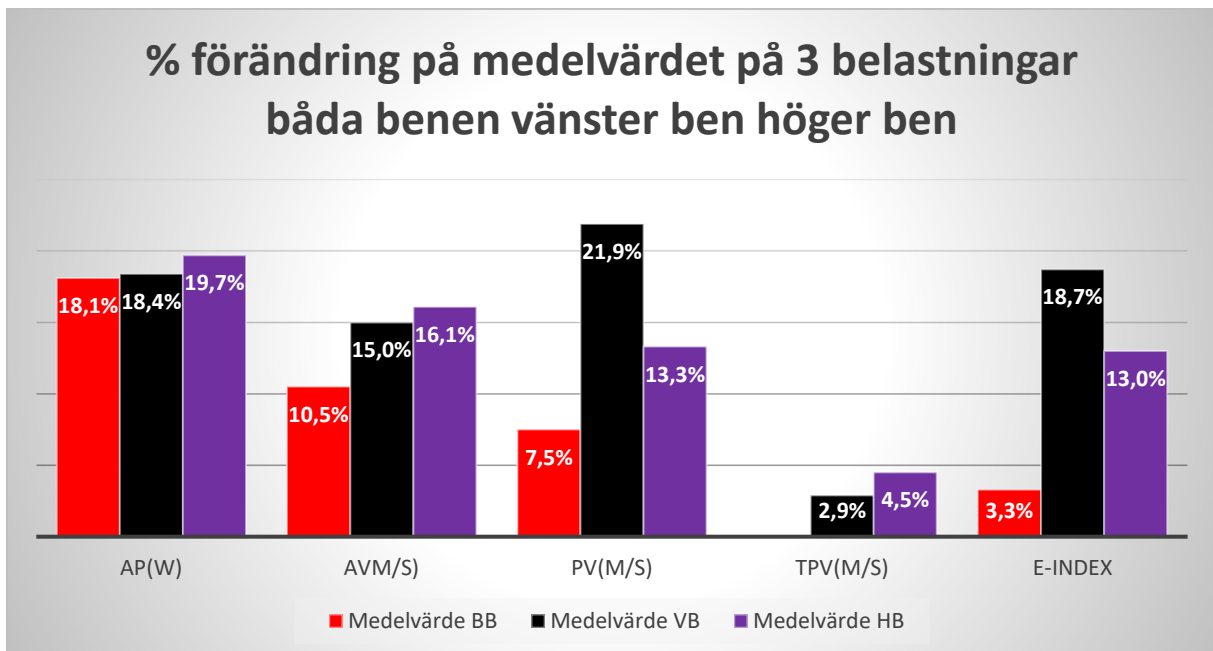
Jag har under åren sett att man får en bra överföring i 2 bens tester när man tränar på ett ben i taget. En bens träning är ju i första hand att stärka upp den stabiliserande muskulaturen i höften som gör att man kan öka mycket på ett ben i taget med denna träning. Som även gör att man blir bättre på två ben när man gör tester.

Nu har jag även kollat baksida lår curl i en maskin.



Där den aktive tränade under 6 veckor 2 pass/vecka 5 serier x 5 repetitioner/ben på belastningen 15 kg i maximal hastighet. Det blir 375 kg/ ben/pass. Totalt 4500 kg/ben under 6 veckor. Tester gjordes före och efter träningsperioden. På två ben var testbelastningarna 30 kg 35 kg och 40 kg. På vänster och höger ben var testbelastningarna 15 kg 20 kg och 25 kg. När jag gjorde sammanställningen blir jag något förvånad.

Diagrammet nedan är medelvärdet på 3 belastningar.

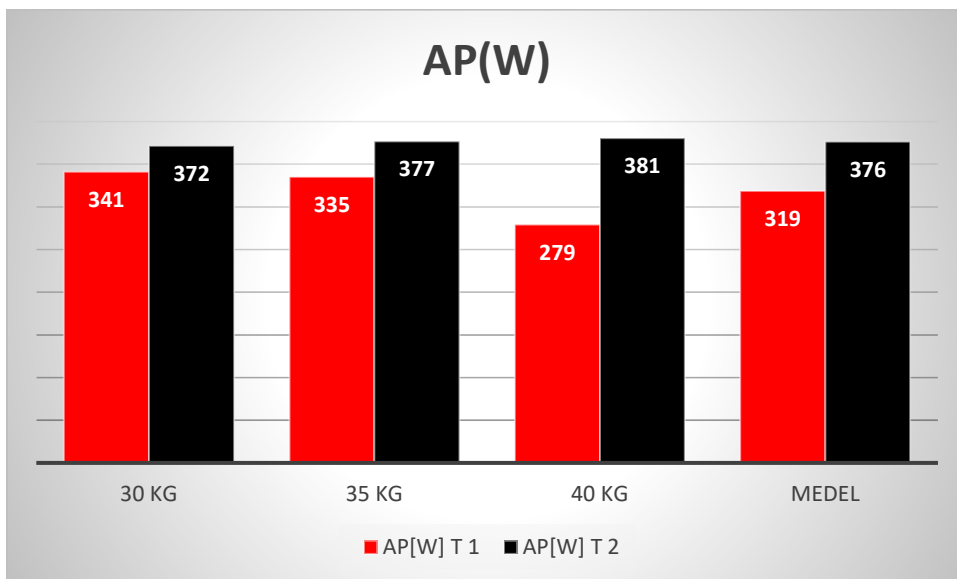


När man kollar genomsnittseffekten AP(W) är det ungefär lika stora ökningarna på två ben som på vänster och höger ben. Däremot blir det stora skillnader på topphastigheten PV(m/s) där det är mycket större ökningarna på vänster och höger ben jämfört med två ben. Minsta ökningarna är det på tiden till topphastighet TPV(s) där det blev 0 utveckling på två ben. Och små förbättringar på vänster och höger ben.

Frågan som man nu kan ställa är när man tränar på två ben kanske man lägger över tyngden lite mer på det lite starkare benet och effekten av träningen blir inte tillräckligt bra. När man tränar denna övning på ett ben i taget kan man inte fuska någonstans samt att det upplevs som grymt tungt. Kan det vara så att träningen på ett ben i taget blir så effektiv att när man sedan testar på två ben så blir det en stor överföring?

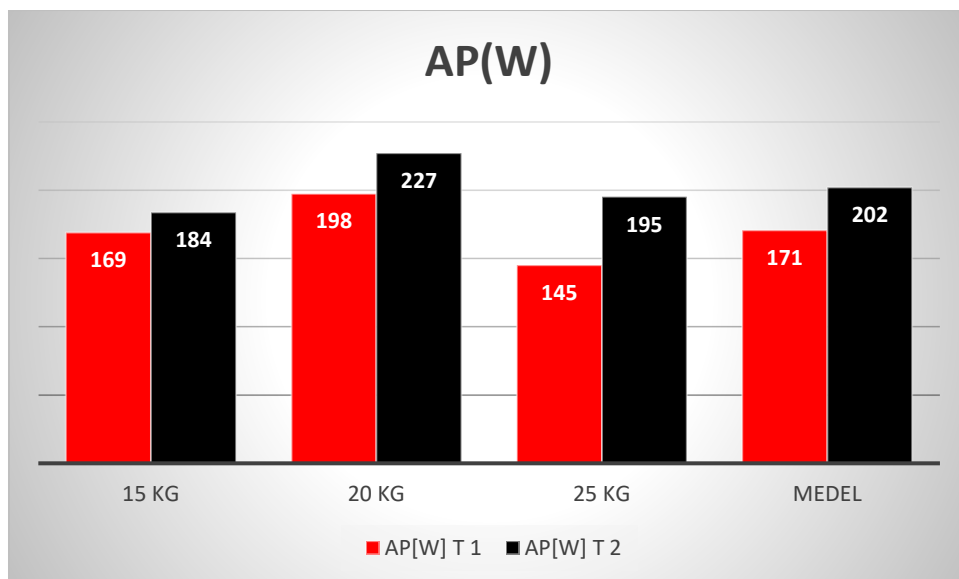
I det här fallet verkar det så när det gäller genomsnittseffekten AP(W). Men även hyfsade ökningar på genomsnittshastigheten AV(m/s) och lite mindre ökningar på topphastigheten pV(m/s). Medan ökningarna på ett ben ligger på ungefär samma nivå på alla mät faktorerna utom på tiden till topphastighet tpV(s) där det är små förbättringar.

När man tittar på AP(W) två ben ser det ut så här.



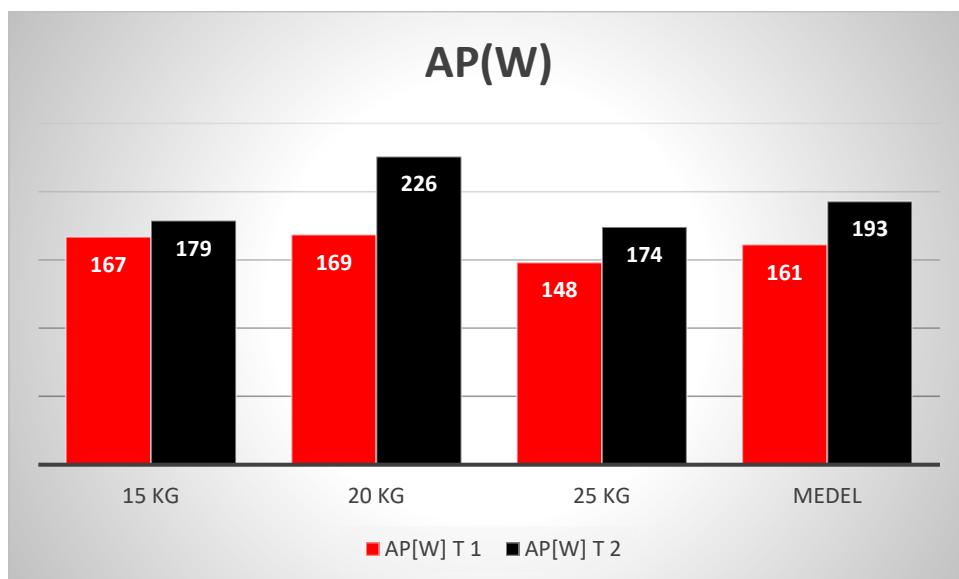
Här kan man se att den största ökningen var på den tyngsta belastningen. Det man även kan se är att i test 1 sjunker effekten med ökad belastning medan vid test 2 ökar effekten. Vilket visar att maximalstyrkan har ökat. Trots att man under 6 veckor bara har tränat på ett ben i taget.

### AP(W) vänster ben



På vänster ben var den största ökningen på den tyngsta belastningen 25 kg.

### AP(W) höger ben



På höger ben var den största ökningen på 20 kg.

SAMMANSTÄLLT AV KENNETH RIGGBERGER



