



Jag tänkte att man skulle göra lite jämförelser på hängande höftdrag. Hängande frivändning samt hängande ryck.

Stången börjar vid höften glider längs låren till i höjd med knäna. Höftdraget är på 200 kg frivändning 110 kg samt ryck 80 kg. Den excentriska fasen är i stort sett likadan.

Syftet med övningar är att träna bålen statiskt samtidigt som gluteus förlängs samma sak med hamstrings som förlängs. Det som skiljer övningarna åt är att i höftdrag koncentriskt stannar stången vid höften i frivändning stannar stången vid axlarna och i ryck stannar stången med raka armar över huvudet.

AP(W) = kraft x hastighet.

Även om hastigheten är högre på frivändningar och ryck som beror på lägre belastning är kraften så mycket högre som leder till en högre effektutveckling (power).

Sträckan koncentriskt var på höftdraget 44,5 cm och det tog 0,55 sekunder att flytta 200 kg tillbaka till höften. Sträckan på frivändningen var 72,1 cm och det tog 0,63 sek tillbaka till axlarna. Sträckan koncentriskt var på rycket 121,1 cm och det tog 1,28 sekunder tillbaka till stången över huvudet med raka armar.

tpV(s) tiden det tar att nå topphastigheten var på höftdraget 0,35 sek frivändning 0,35 sek och i ryck tog det 0,32 sek. Att det skiljer skiljer så lite beror på belastningarna och sträckans längd.

Kvar av lyftet i tid blev det på höftdraget 0,18 sek på frivändningen 0,28 sek samt på rycket 0,96 sekunder.

När man tittar på kilo som man förflyttat per sekund blir det mycket stora skillnader mellan dessa tre övningar. Höftdraget 364 kg/sekund. Frivändning 175 kg/sekund och rycket 63 kg/sekund.

Vad drar jag då för slutsatser kring detta.

När man är på elitnivå och i skorstenen framförallt på individuella idrotter där det handlar om tid och cm bör man skippa frivändning och ryck. Och istället lägga all fokus på höftdraget. När det gäller lagidrotter kan man fortfarande köra frivändning och ryck. Eftersom huvuddelen inte har tillräckligt med basstyrka i frivändning och ryck och som vanligt finns det alltid undantag.

Varför ska man lägga fokus på höftdraget.

För det första kan man ha betydligt mer belastning eftersom stången bara ska tillbaka till höften. Som i sin tur innebär att det rekryteras fler fibrer som aktiveras. Kravet på bålens statiska muskulära förmåga ökar dramatiskt när man jämför med de två andra övningarna på grund av en betydligt högre belastning. Framförallt excentriskt från höften ned till knäna. Orkar man inte stå emot i denna fas tappar man stången. Samtidigt som det ställer högre krav i den koncentriskas fasen.

Vad vinner man då med detta.

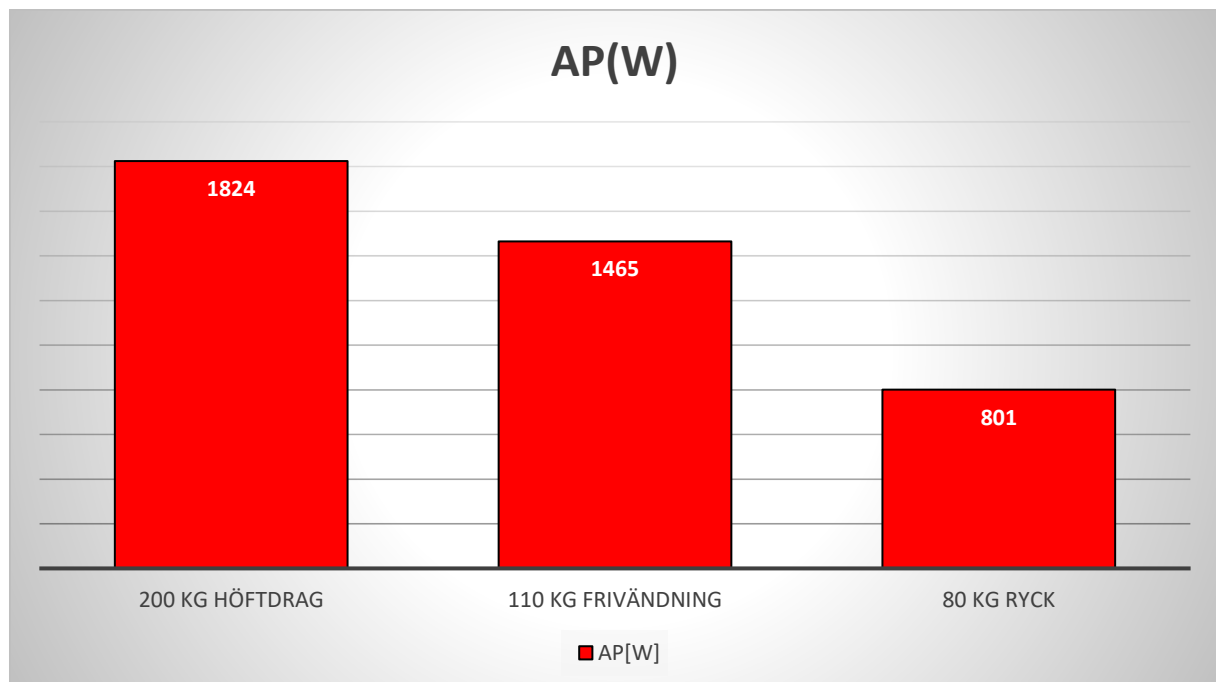
Effekten ökar (power) tack vare en högre kraft. Den totala mängden kilo ökar som exemplet 4 serier x 4 reps på 200 kg är totalt= 16 reps det blir 3200 kg som först ska ned till knäna och sedan 3200 kg som ska tillbaka till höften totalt 6400 kg. Jämfört med 4 serier x 4 reps frivändning på 110 kg blir 1760 kg excentriskt och 1760 kg koncentriskt totalt 3520 kg.

Sedan handlar det om hur mycket man kan utveckla/tidsenhet. Om vi börjar med watt/sekund blir det på höftdraget 3316 W/sek frivändning 2325 Watt/sek och ryck 626 W/sek. Tittar man på newton/sekund blir det på höftdraget 4102 N/sek frivändning 2030 N/sek och ryck 659 N/sek.

Och dessa skillnader är på 1 pass dessa övningar kanske man kör två gånger/vecka under träningsperioden. Kanske under 3 månader då blir det enorma skillnader mellan dessa övningar.

Jag är helt övertygad att om man bara kör höftdrag i 3 månader med rätt belastning och stegring i träningen. Utan att köra en enda frivändning och inga ryck under denna period så kommer man att slå personligt rekord även i frivändning och ryck när man ökar maximalstyrkan i höftdrag.

Sedan kan man även köra dessa övningarna på ett ben i taget. Men det får vi ta en annan gång.



Tid(s) + tpV(s)

