

Hur viktig är hastigheten i rörelsen vid power träning?

Jag har testat en elitaktiv i övningen latsdrag där han i första serien med 5 lyft hade en träningstid på 5,05 sekunder vilket var en normal hastighet för honom vid träning. Nästa serie fick han instruktionen att köra nästa serie med maximal hastighet då tog serien 4,13 sekunder en skillnad på 22% i träningstid.

Vilka förändringar blev det på följande mät faktorer?

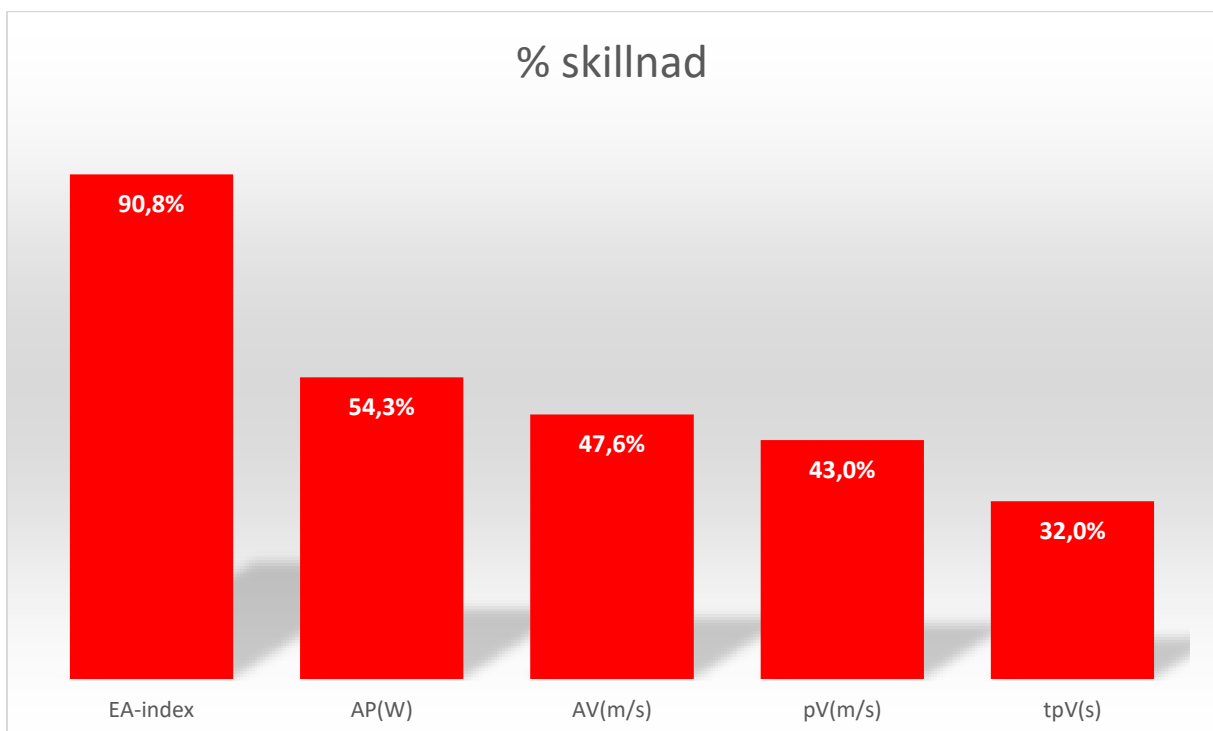
AP(W) = genomsnittseffekten

AV(m/s) = genomsnittshastigheten

pV(m/s) = topphastigheten

tpV(s) = tiden det tar att nå topphastigheten

EA-index = topphastigheten/dividerat med tiden till topphastigheten.



Skillnaden i träningstid var 22%. EA-index är ett värde på explosiviteten och accelerationsförmågan i draget. Som baseras på hur hög topphastighet man har i lyften samt hur lång tid det tar att nå topphastigheten. Stråvan vid träning är att hela tiden försöka öka topphastigheten samtidigt som det tar kortare tid att nå topphastigheten.

Eftersom det skiljer 43,0% i topphastighet och 32,0% i tid till topphastighet blir det mycket stora skillnader på EA-index hela 90,8%.

Det skiljer även mycket på genomsnittseffekten 54,3% och även på genomsnittshastigheten i rörelsen.

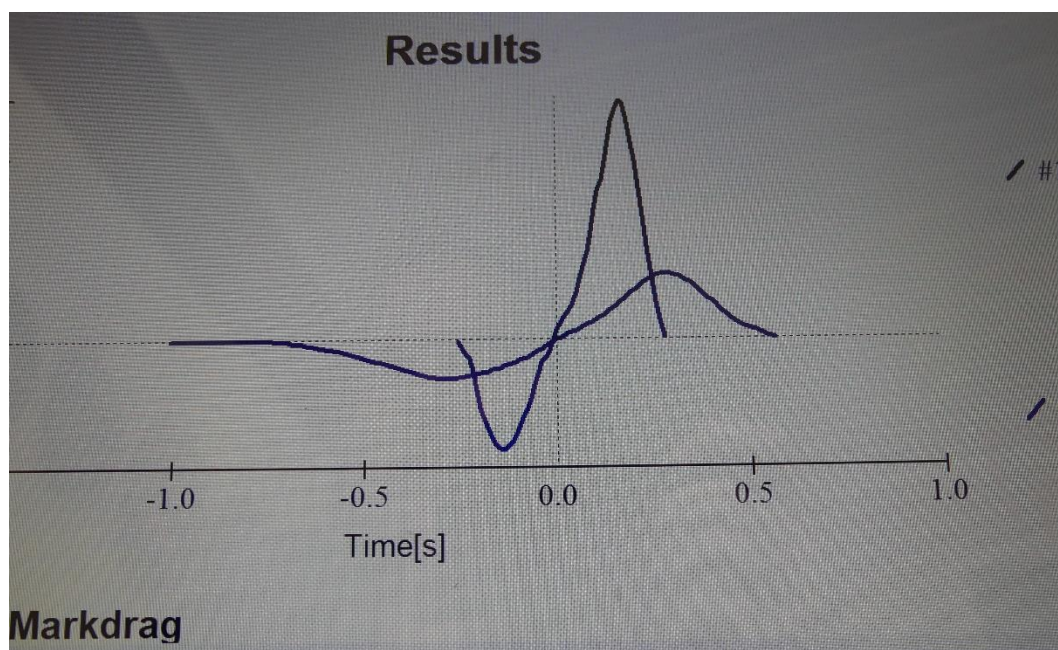
Vid power träning är det viktigt att ha en så hög hastighet som det är möjligt annars blir det stora tapp som man kan se på dessa mät faktorer när man tittar på olika träningstider i en serie.

När det gäller power träning måste man gå för det och hela tiden försöka att öka hastigheten i rörelsen vid varje nytt träningspass. Samtidigt är det viktigt att vilan är tillräckligt lång mellan serierna från 5 till 7 minuter beroende på vilken övning man tränar. Då skapar man förutsättningar att sätta alla serierna på samma nivå. Även villan mellan träningspassen är viktigt Här behövs det mellan 2 till 3 dagar innan man bör träna samma övning igen.

Power träning för mig tillhör prestationsstadiet och hög prestationsstadiet. Där man har hunnit bygga upp en tillräckligt stor muskelmassa samt en hög maximalstyrnivå. Då har man skapat de förutsättningar som behövs för en effektiv power träning.

Power träning leder till högre hastigheter kortare tid till topphastighet samt höga EA-värde samtidigt som maximalstyrkan förbättras om belastningarna ligger över 70% av 1 RM.

Här kommer ytterligare ett exempel där man på grafen kan se skillnaderna i effekt och hastighet både excentriskt som koncentriskt. Här är det ett hängande markdrag där det skiljer 50 % i hastighet i rörelsen. Här ser vi att det blir låga värden och tar lång tid när man lyfter långsamt jämfört med när man går med maximal hastighet.



Kenneth Riggberger