

Hur viktig är vadmuskeln för toppidrottaren?

En mycket viktig muskelgrupp när det gäller hopp och löpförmåga är vadmuskeln (M Triceps surae). Muskeln består av tre delar a) Tvillingvadmuskeln (M Gastrocnemius) med sina två ursprung från baksidan av lårbenets kondyler.

b) Flundramuskeln (M Soleus), en platt muskel med ursprung på underbenets baksida. De tre delarna går samman till hälsenan (achillessenan) som fäster på hälbenet (calcaneus). Tvillingvadmuskeln (Gastrocnemius) böjer i knät samt påverkar fotleden så att man kan resa sig upp på tå (plantarflexion). Soleus deltar enbart i fotleden.

(Rolf Wirhed). Anatomi och rörelselära inom idrotten.



Framför allt när det gäller löpning måste denna muskel vara extremt utvecklad för att kunna få till korta kontakttider i marken. Att springa på fotbladet utan att sätta i hälen är den faktor som avgör hur lång tid man kommer att vara i marken. För att klara av detta måste man ha en mycket hög maximalstyrka i denna muskelgrupp. En sprinter och alla andra idrottare som accelererar från stillastående är vadmuskeln en avgörande faktor för att kunna öka hastigheten.





Vid all form av motståndslöpning gäller det att träffa på fotbladet. Här ställer det ännu högre krav på vadmuskeln eftersom det är med en tillägsbelastning under förflyttningen.



Idag ser vi även löpare på internationell nivå springa upp till 10000 meter utan att sätta ned hälen. Här krävs förutom en maximalstyrka även uthållig styrka.

Sprinterlöpare ligger extremt högt i sin löpning och har de kortaste kontakttiderna av alla idrottare. Även häcklöpare ligger högt i sin löpning men även efter häckpassagen gäller det att träffa hög upp på fotbladet. Ramlar hälen ned vid landning tar det för lång tid till nästa steg. Vid all form av löpning är det viktigt att skapa en förspänning i vaden genom att lyfta upp tån mot knäet.



Eftersom vadmuskeln sträcker i fotleden är den viktig för alla idrotter som har hoppmoment i sin idrott. Handboll, basket, fotboll för att nämna några idrotter. I de flesta idrotter använder man denna muskelgrupp mycket. Den är förstås viktig vid alla former av bromsar och riktningsförändringar. För att få ut full effekt av bensträckningen ska vaden koordineras med knä och höftsträckning. Den svagaste länken i denna kedja brukar vara vadmuskeln. Eftersom man prioriterar knä och höftsträckning vid styrketräning.



Om man tränar tvåbens benböjning med lyftarskor så gör de flesta denna övning utan att gå upp på tå. Utan man rekommenderar att denna övning ska utföras på hälarna. På detta sätt tappar man koordinationen mellan fot, knä och höftled och tränar bara koordinationen mellan knä och höftsträckning.



Detta är ok om man är tyngdlyftare men knappast för alla andra idrotter där man vill ha full sträckning i fot ,knä och höftled Testa att hoppa ett vertikalt hopp där ni står på hälarna och att fotbladen är i luften. Så kommer ni upptäcka hur väsentlig denna muskelgrupp är för bensträckningen. För att öka effekten i rörelser som sträcker i benen måste alla leder vara inkopplade. Jag anser att vadmuskeln är den viktigaste muskelgruppen för de flesta idrotter.

Vilket innebär att man ska träna denna muskelgrupp isolerat både med rakt knä och böjt knä för att bygga upp en stor maximal styrka. När maximalstyrkan är nådd kan man släppa dessa isolerade övningar och bara träna hela kedjan vid bensträckning

En bens tåhävning excentriskt. Här är det viktigt att hela foten är med i den excentriska fasen för att ursprung och fäste ska komma så långt från varandra som möjligt. Samtidigt ger denna rörelse en förbättrad rörlighet.



En bens tåhävning koncentriskt. Här ska man så högt upp på tå som möjligt för att få maximal kontraktion. Här kan man givetvis efterhand öka belastningen med en hantel i ena handen. Tillslut ska man kunna träna i Smithmaskinen men de flesta väger 30 kg så det kan ta lite tid innan man är mogen för det.



Om man sedan vid alla övningar som har med bensträckning att göra alltid kopplar på vadmuskeln kommer även den intermuskulära koordinationen förbättras i knä och höftsträckning.

Sprintmaskin med förflyttning snett framåt.



En bens benböj med full sträckning i fot, knä och höftled.



Inlärnin g av alla övningar ska börja tidigt här en tennisspelare flickor 14



Två bens frivändning med full sträckning i fot, knä och höftled



En bens frivändning med full sträckning i fot, knä och höftled



Vrithopp med låg intensitet är att rekommendera framför allt i ungdoms och junioråldern. För att stärka upp vadmuskeln samt träna upp förmågan till kortare kontakttider. Samtidigt ska man träna upp volym och maximalstyrkan med tilläggsbelastningar. Det jag sett under alla år är att vadmuskelträningen är eftersatt. Kanske för att det inte syns i spegeln? Eller att man inte har prioriterat denna muskelgrupp.

Jag har testat kastare som tar 300 kg i benböj men som inte klarar av tio repetitioner på ett ben i taget med kroppen som belastning. Detta säger en del hur snett träningen kan gå. Så även om man är en kastare så är denna muskelgrupp viktig.

I diskus är det viktigt att man landar på fotbladet i mitten av ringen så man kan fullfölja rotationen. Orkar vadmuskeln inte ligga kvar på fotbladet och hälen ramlar ned är rotationen hävd.



Samma i spjut när höger ben tar i marken måste det ske på fotbladet för att kunna fullfölja höftpåslaget när väster ben tar mark.



Vid utkastet i slägga är det mycket viktigt med fullsträckning i alla leder.



Ett sätt att minska stödytan och öka belastningen på vadmuskeln är att stå på kanten av en vikt där fotbladet är på vikten och hälen är i luften. Många av basövningarna kan tränas på detta sätt. Här blir det en mycket hög statisk anspänning i muskeln samtidigt som stödytan minskar vilket innebär att det kommer att ställas ännu högre krav på balansförmågan.



När det gäller träningen av vadmuskeln ska man träna den var för sig med andra ord på ett ben i taget. Jag har sett många som tränar på två ben och lägger över tyngdpunkten på ett av benen bara för att de inte har samma styrka i båda vaderna. Framförallt efter en skada i vadmuskeln är det mycket viktigt att träna vaderna var för sig annars kommer den starkare vaden att ta över.

Det är den svagaste länken som ger slutresultatet. Se bensträckningen som en helhet. Hitta övningar där både fot, knä och höftled är inkopplade för att förbättra den intermuskulära koordinationen. Träna även vaden isolerat tills muskeln har tillräcklig maximalstyrka efter det bör det räcka med alla andra övningar som sträcker i benen.

Malmö 2010 -12 -30

Kenneth Riggberger

Elitränare

© Fysexperten 2010

