



SAMMANSTÄLLT AV KENNETH RIGGBERGER

Isokinetisk träning DEL 2

I del 1 tränades 10 träningspass 2 pass/vecka med en total belastning på 30 144 kg där inställningen var 0,2 m/s koncentriskt och 3 m/s excentriskt.

Del 2 är det ytterligare 10 träningspass 2 pass/vecka med en total belastning på 34 560 kg. Där belastningen var 69 kg koncentriskt och 75 kg excentriskt. Hastigheten koncentriskt var 0,2 m/s och 0,5 m/s excentriskt där man även bromsar belastningen längs hela förflyttningssträckan. Till skillnad från del 1 där man släppte stängen mot bröstet och fick hjälp med 3 m/s i den excentriskta fasen.

I del 1 blev det mycket stora förbättringar kan dessa förbättringar fortsätta med ovanstående träningsupplägg för del 2?

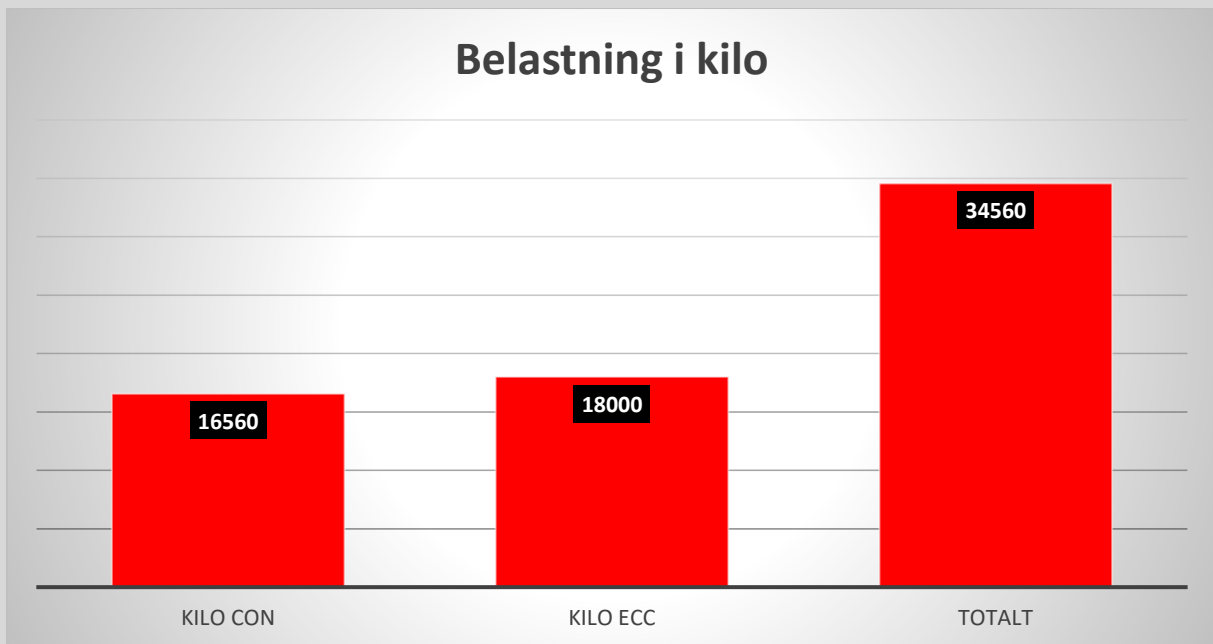
Skillnad från del 1 är att belastningen har ökat både koncentriskt och excentriskt där man nu även bromsar belastningen i den excentriskta fasen.

Resultat: Fortsatta förbättring men betydligt mindre än del 1. Samt att tid till topphastighet inte fick några förändringar på medelvärdet.

Träningsprogrammet 10 pass 5 veckor isokinetisk träning

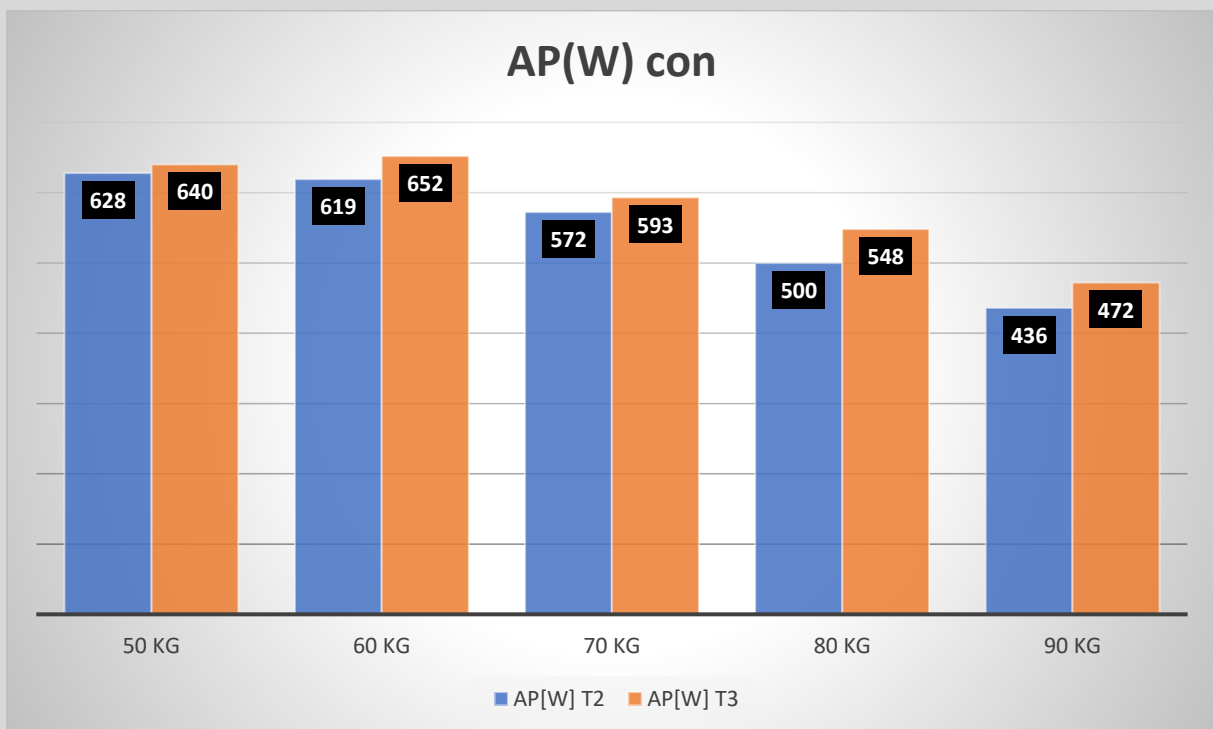
	Serier	Reps	Kg con	Kg ecc	Hastighet con (m/s)	Hastighet ecc (m/s)
Pass 1	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 2	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 3	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 4	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 5	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 6	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 7	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 8	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 9	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 10	4	6	69	75	0,2	0,5

Belastning i kilo

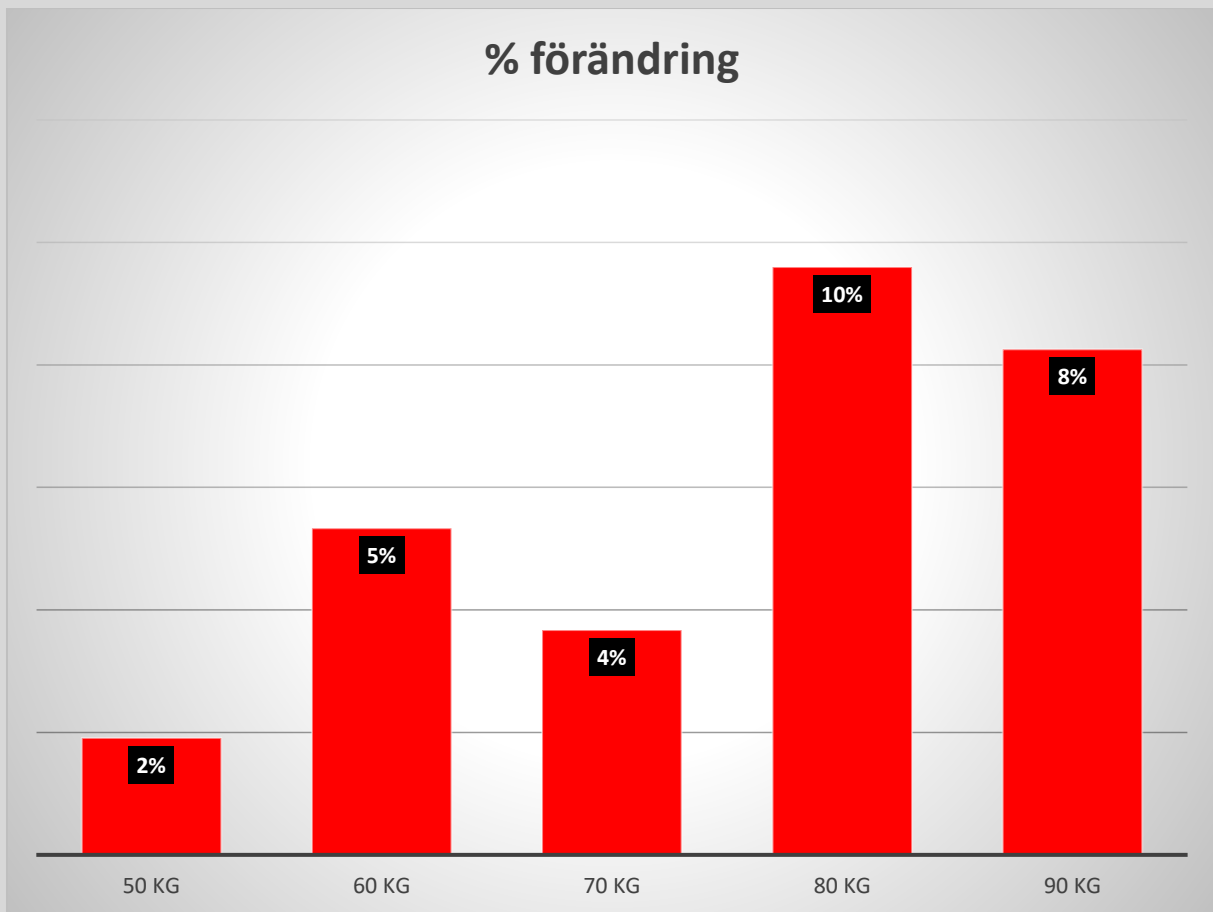


Redovisning test 2 och test 3 före och efter träningsperiod

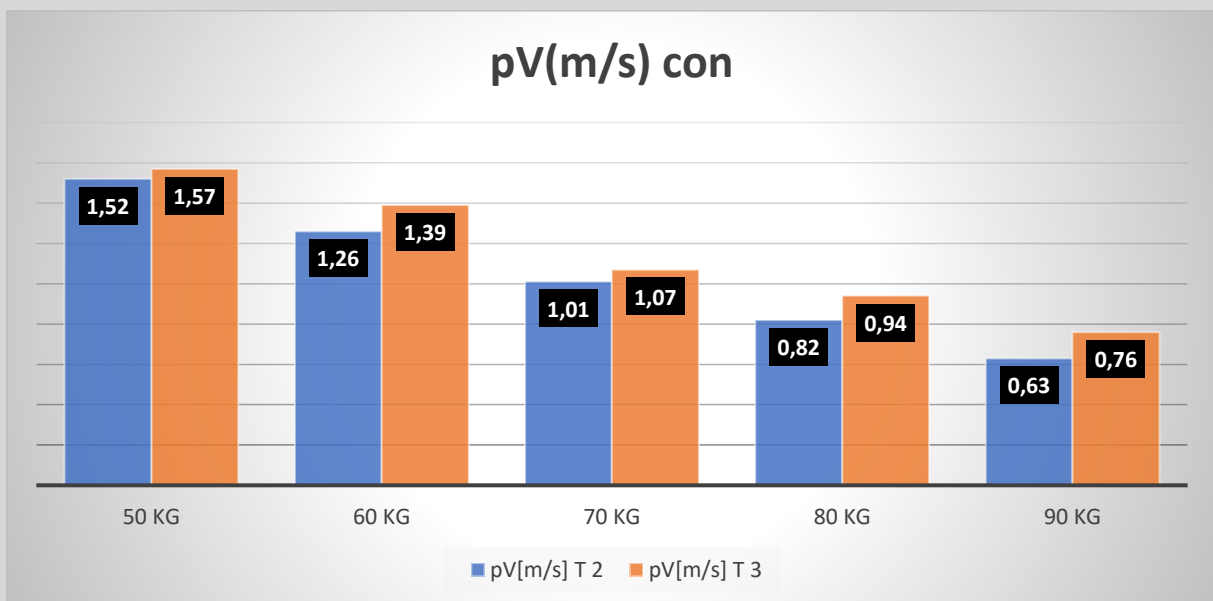
AP(W) = Genomsnitteffekten koncentriskt. Blå stapel test 2 brandgul stapel test 3



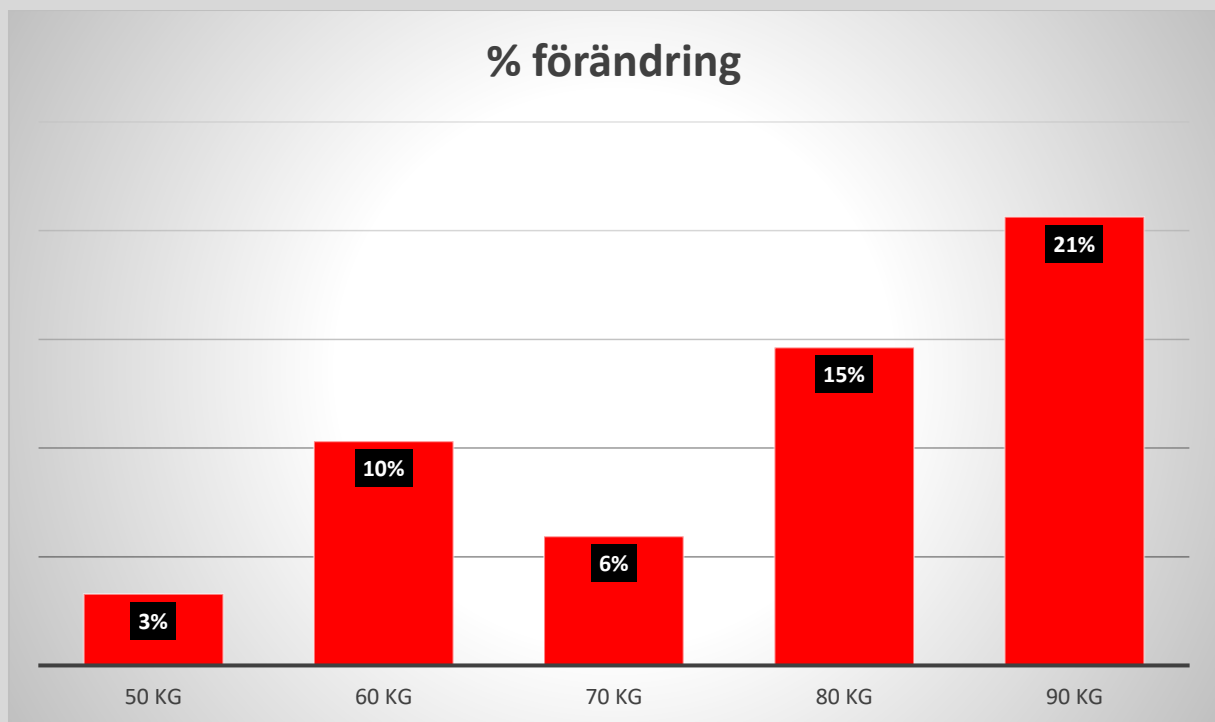
% förändring test 2 till test 3



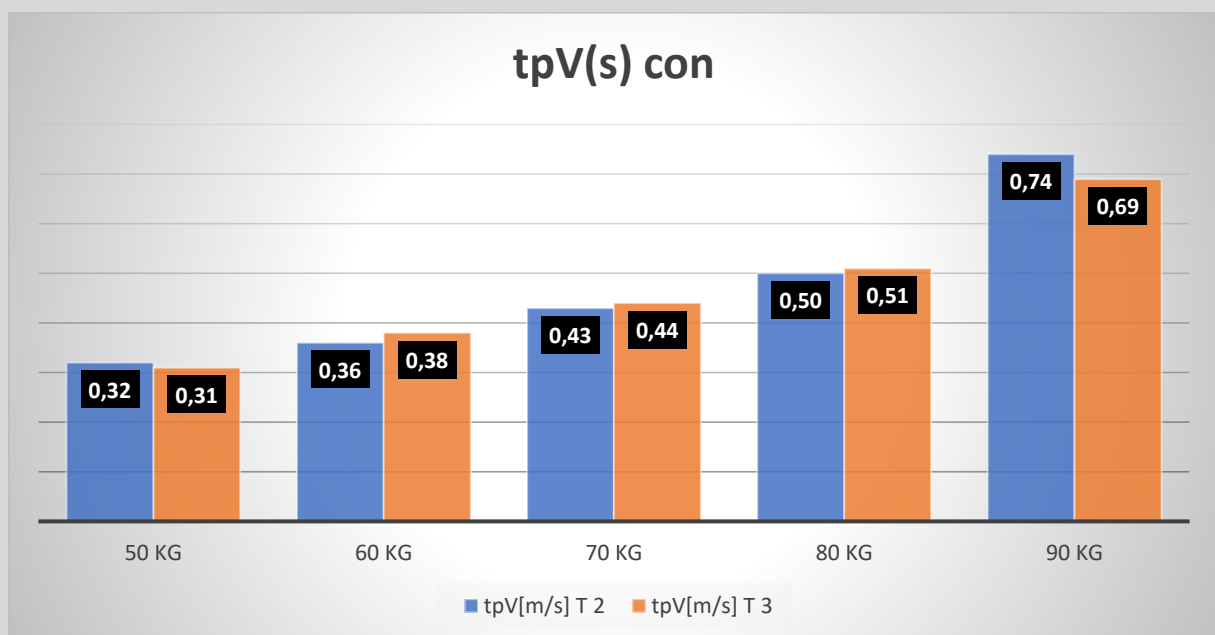
pV(m/s) = Topp hastigheten koncentriskt. Blå stapel test 2 brandgul stapel test 3



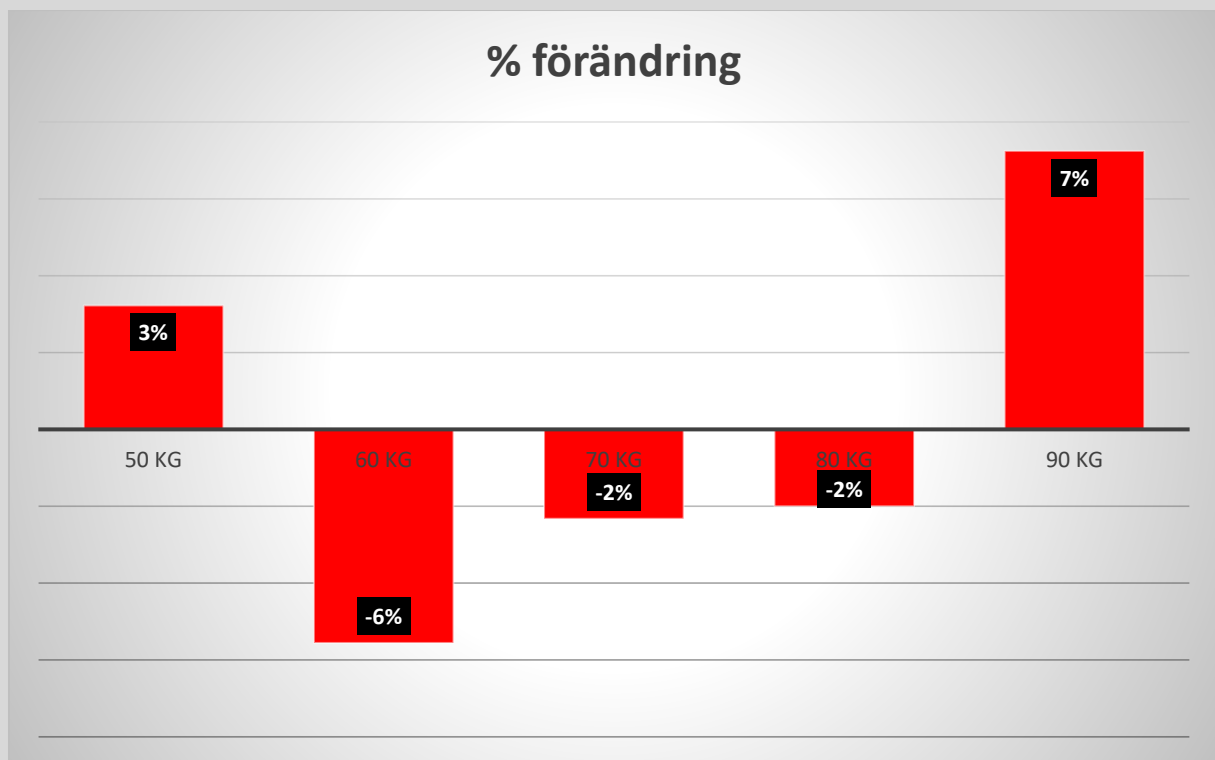
% förändring test 2 till test 3



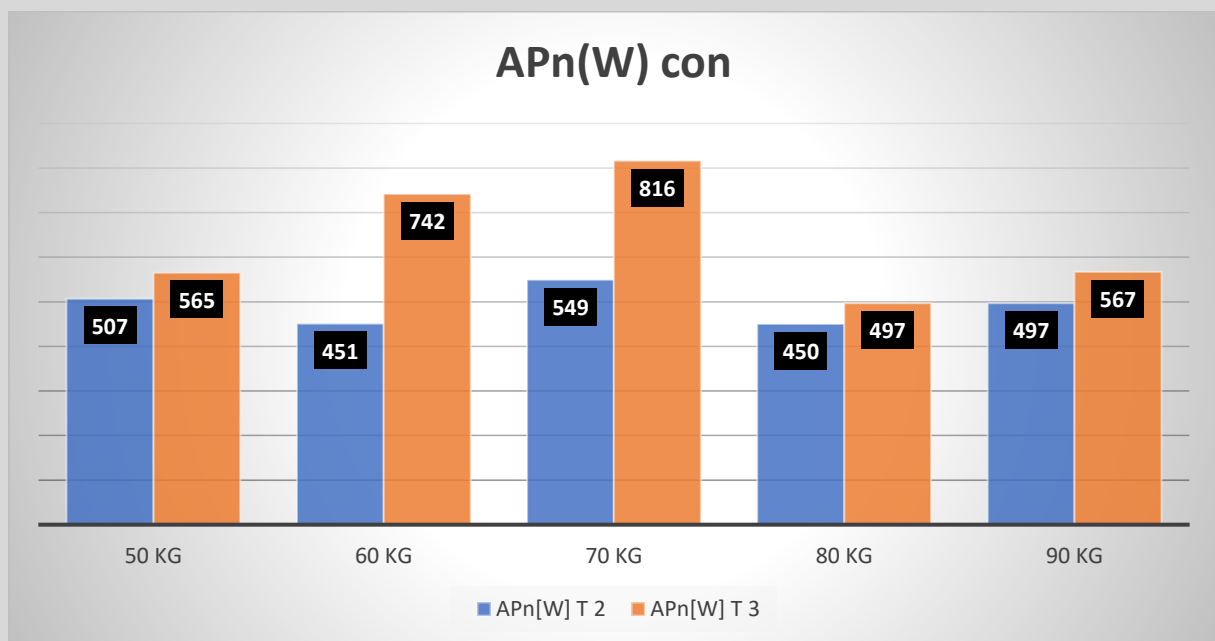
tpV(m/s) = Tid till topphastigheten koncentriskt. Blå stapel test 2 brandgul stapel test 3



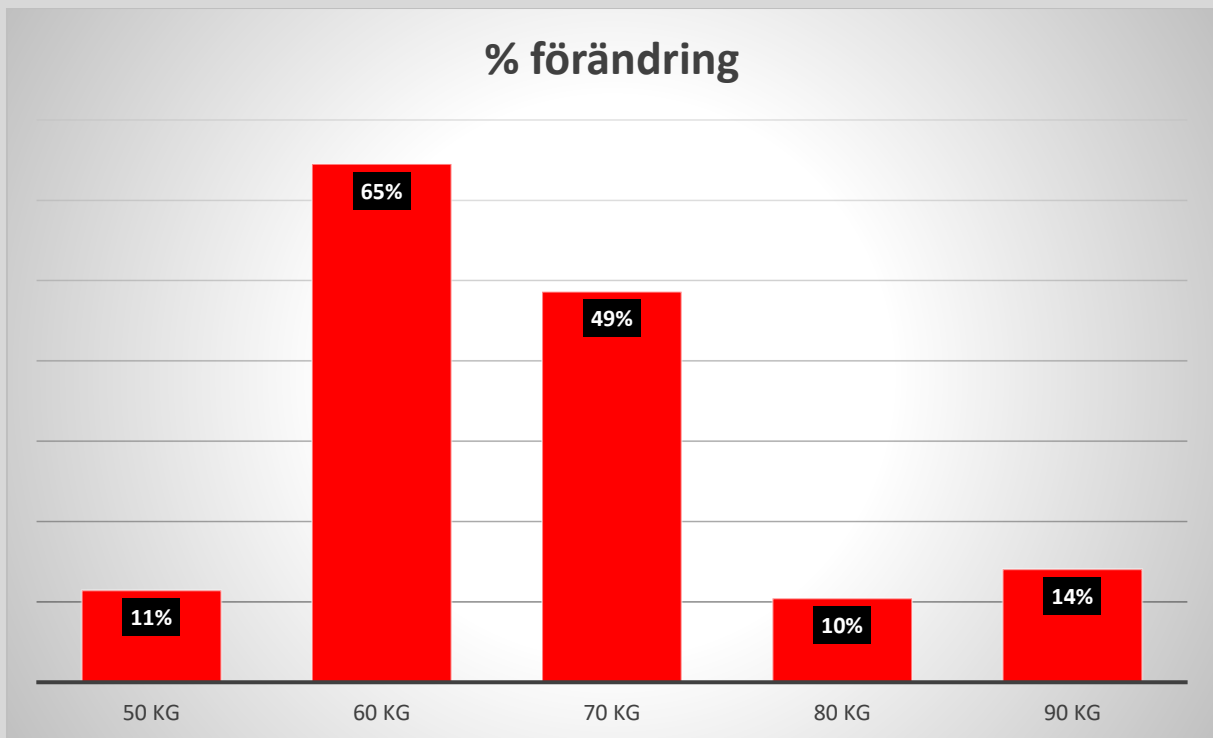
% förändring test 2 till test 3



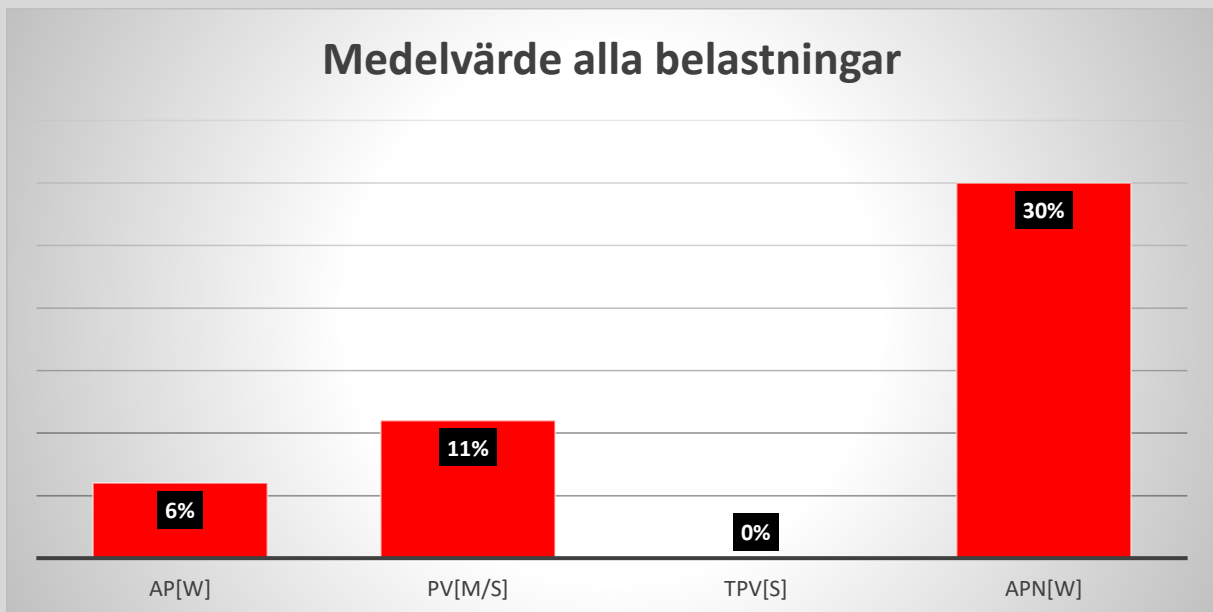
APn(W) = Genomsnitteffekten excentriskt. Blå stapel test 2 brandgul stapel test 3



% förändring test 2 till test 3



% förändring medelvärde alla belastningar



Sammanställning

Del 2 blev det mer normala förändringar under en 5 veckors period av träning. Effektutvecklingen koncentriskt var det störst ökning på de tyngre belastningarna medan på de låga belastningarna var det mindre förbättringar. På både del 1 och del 2 var de största förbättringarna på de tyngsta belastningarna. Är isokinetisk träning bäst för utveckling av maximalstyrkan?

Samma tendens på topphastigheten största förbättringarna på de tyngsta belastningarna.

I tid till topphastighet blev medelvärdet 0 % förändring på 2 belastningar förbättringar på 3 belastningar en försämring.

Effektutvecklingen excentriskt blev det stora ökning på vissa belastningar. Intressant här är att i träningen bromsande man stången med en hastighet av 0,5 m/s vilket innebär att man är under belastning under hela förflyttningssträckan excentriskt. Medan i testen med fri stång är det fritt fall till bröstkorgen. Med andra ord hur snabbt vågar man flytta stången excentriskt. Kan det vara så att man har förbättrat sin excentriska kapacitet genom att bromsa stången under träning som leder till att man vågar öka hastigheten excentriskt i testen? Dessutom var belastningen 6 kg mer excentriskt än koncentriskt. Har även detta påverkat resultaten i effektutveckling excentriskt?

På samtliga belastningar blev förbättringen 6 % på effektutvecklingen koncentriskt. Topphastigheten blev 11 %. Tid till topphastighet 0 % förbättring och effektutvecklingen excentriskt 30 %.

Är det möjligt att träna ytterligare 10 pass isokinetiskt och få positiva förbättringar?

Det återkommer jag till i del 3.