



SAMMANSTÄLLT AV KENNETH RIGGBERGER

Isokinetisk träning del 3

Del 3 blev det exat samma träningsupplägg som del 2

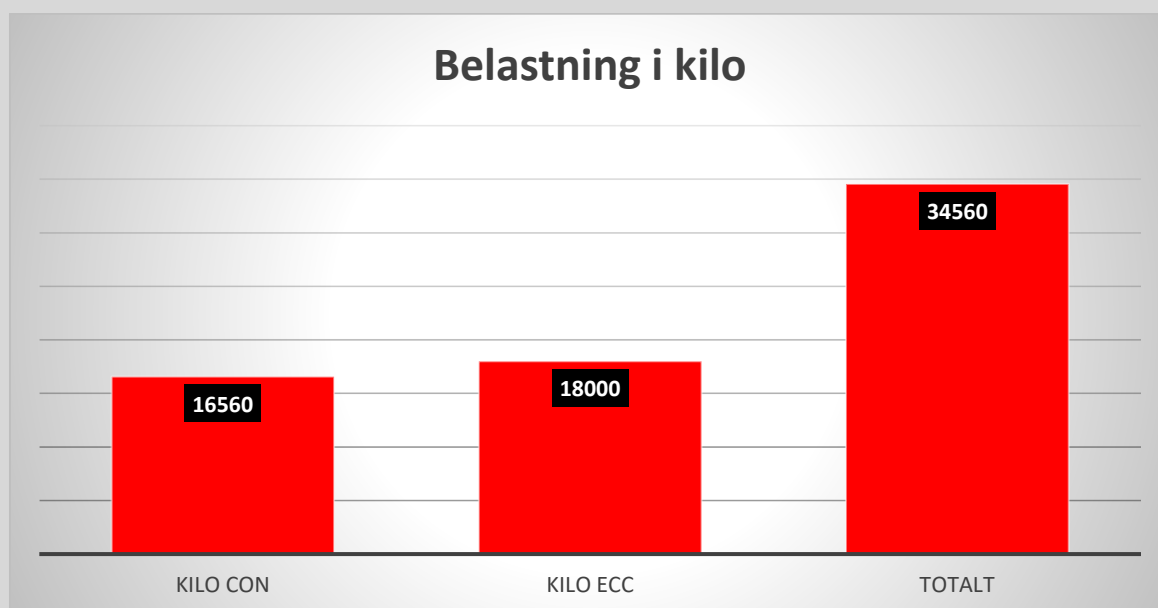
Går det att fortsätta att förbättra effekter och hastigheter med ytterligare 10 träningspass av isokinetisk träning?

**Resultat: Inga förbättringar överhuvudtaget utan en nedgång i förhållande till test 2. Enskilda faktorer blev det en liten förbättring.**

### Träningsprogrammet 10 pass 5 veckor isokinetisk träning

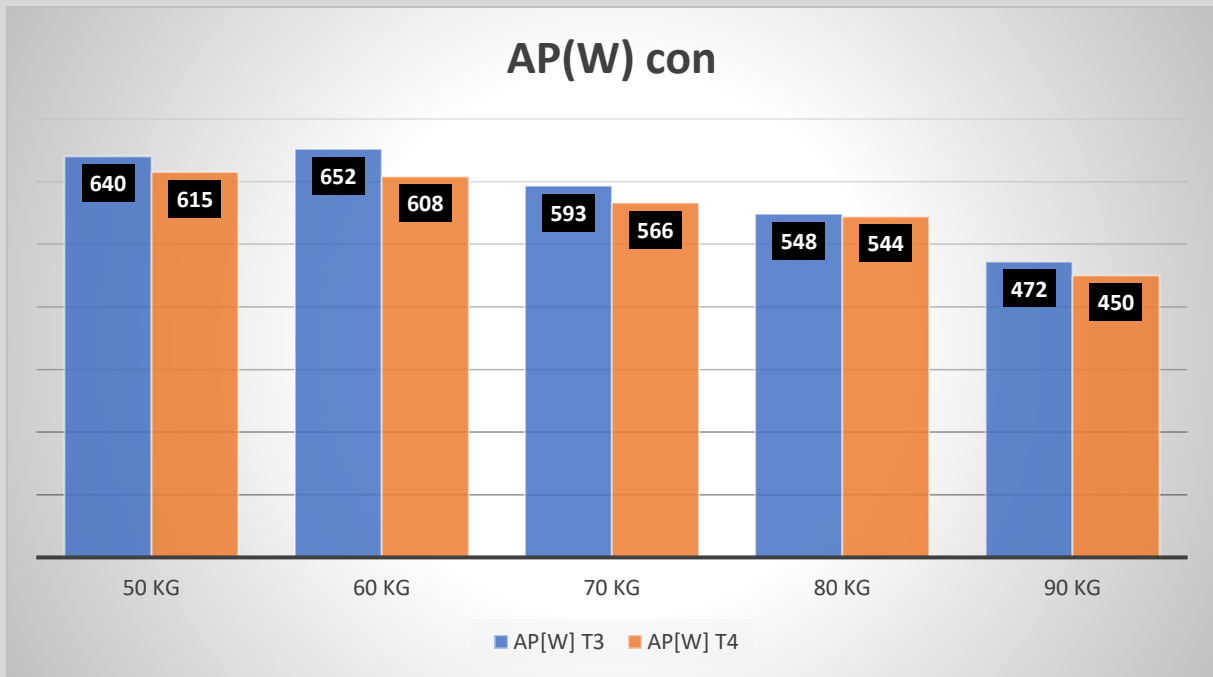
	Serier	Reps	Kg con	Kg ecc	Hastighet con (m/s)	Hastighet ecc (m/s)
Pass 1	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 2	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 3	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 4	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 5	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 6	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 7	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 8	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 9	4	6	69	75	0,2	0,5
Pass 10	4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

Belastning i kilo

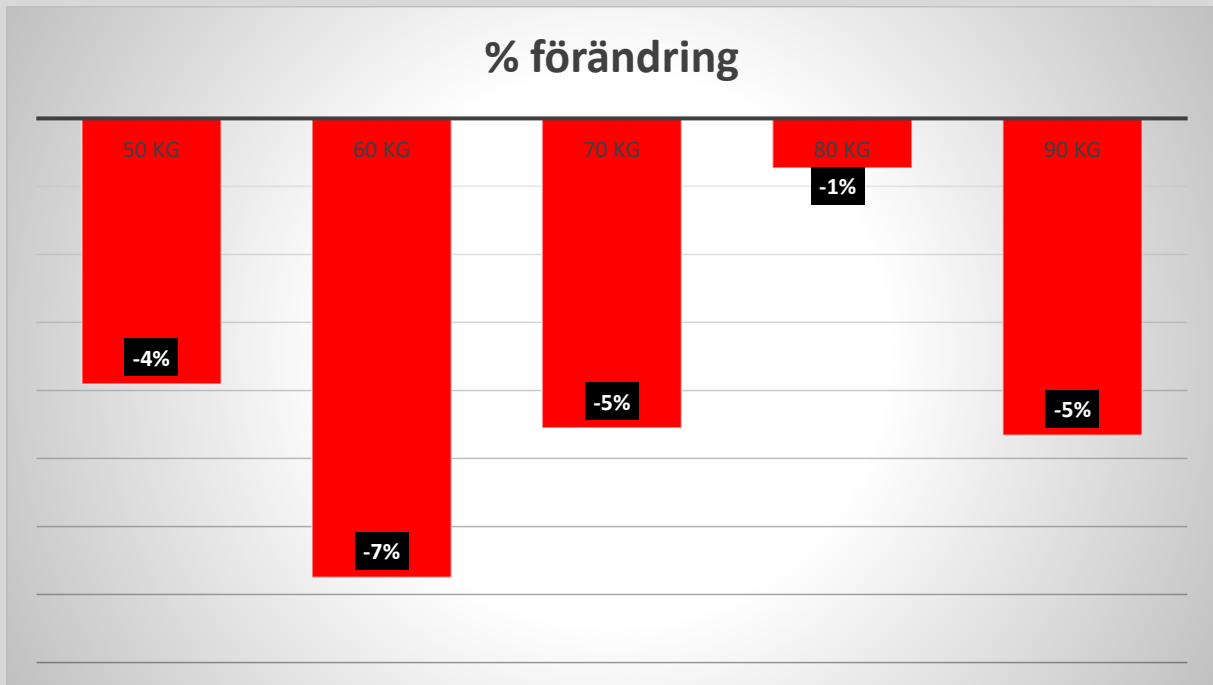


## Redovisning test 3 och test 4 före och efter träningsperiod

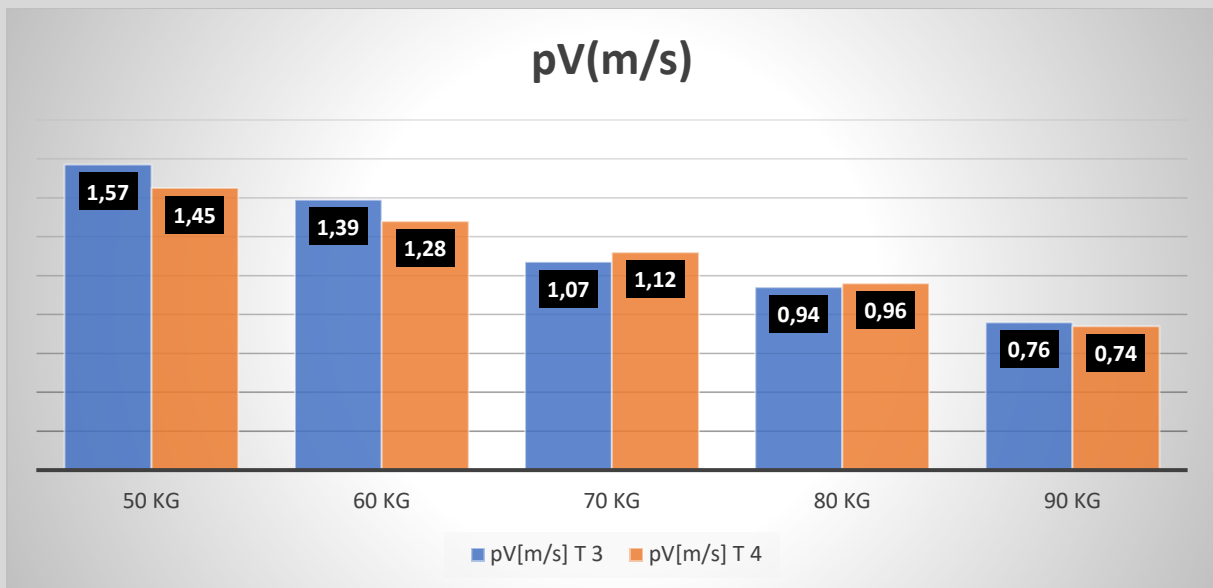
AP(W) = Genomsnitteffekten koncentriskt. Blå stapel test 3 brandgul stapel test 4



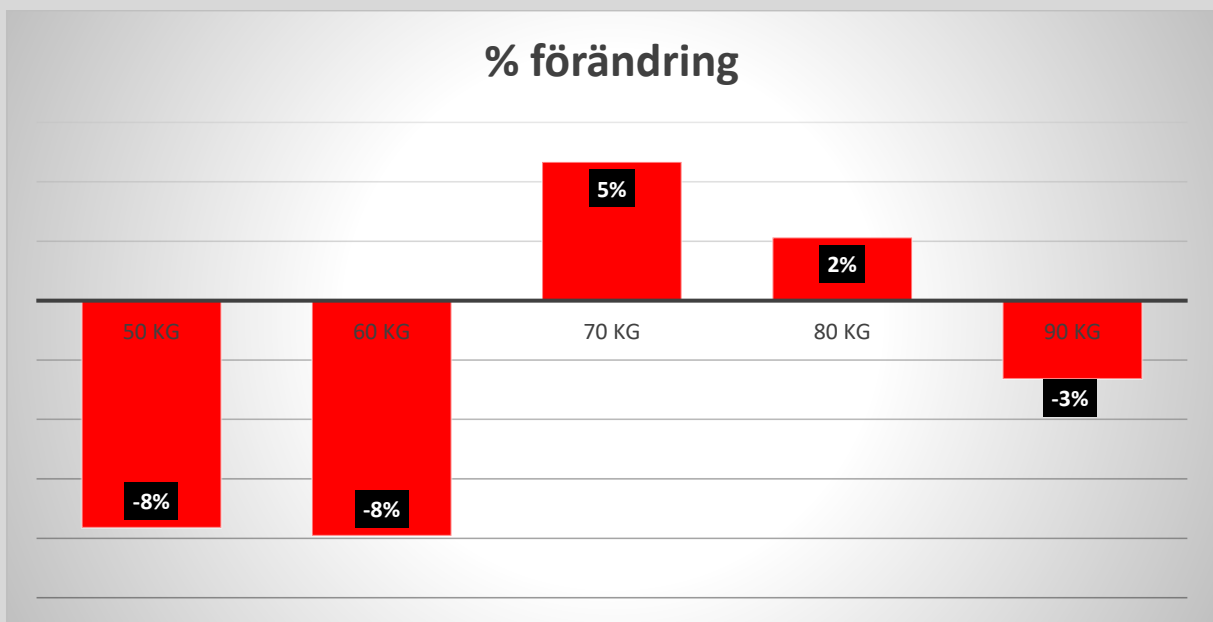
% förändring test 3 till test 4



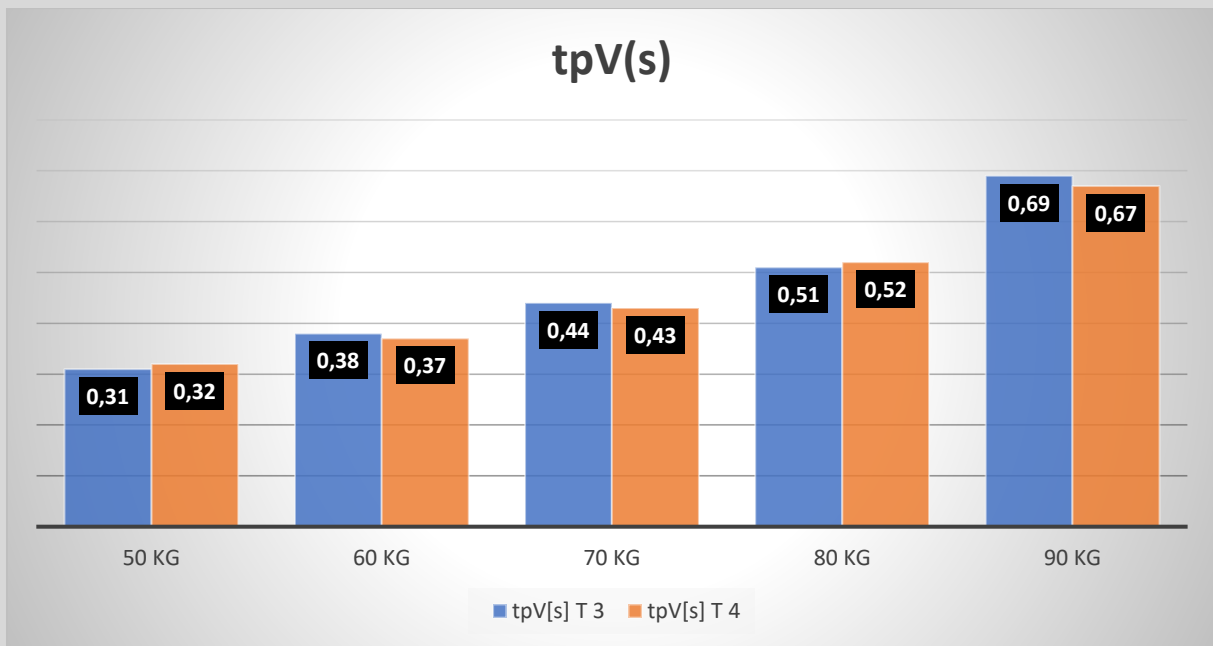
pV(m/s) = Topp hastigheten koncentriskt. Blå stapel test 3 brandgul stapel test 4



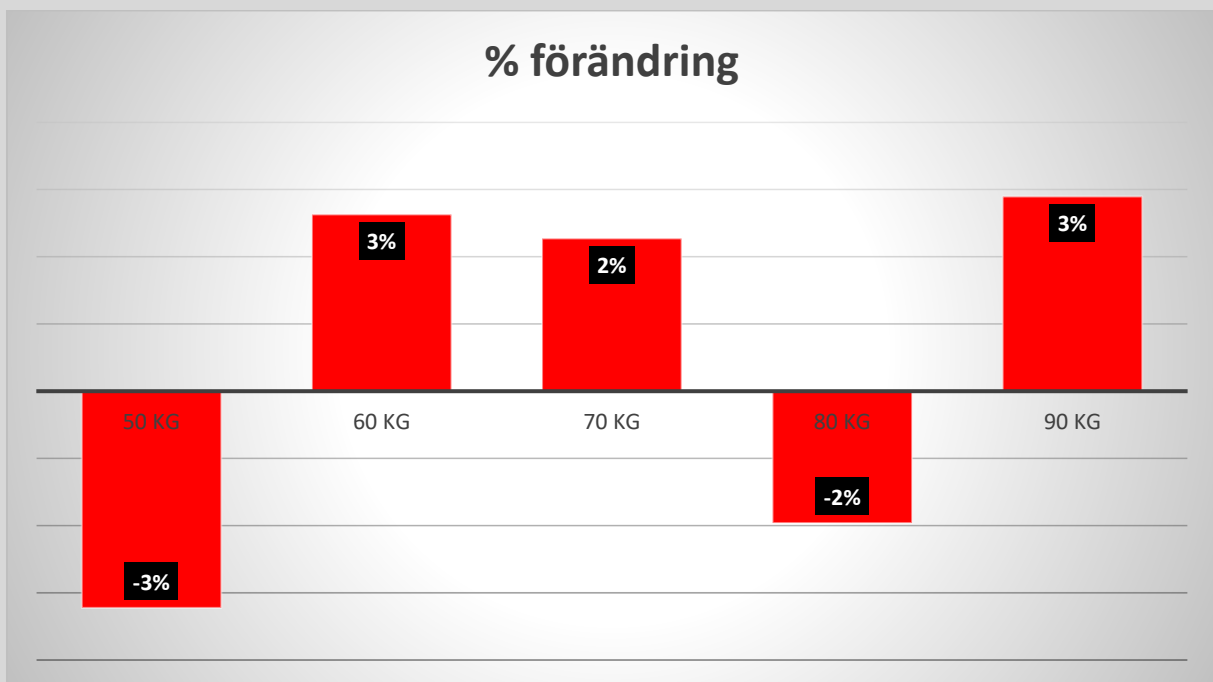
% förändring test 3 till test 4



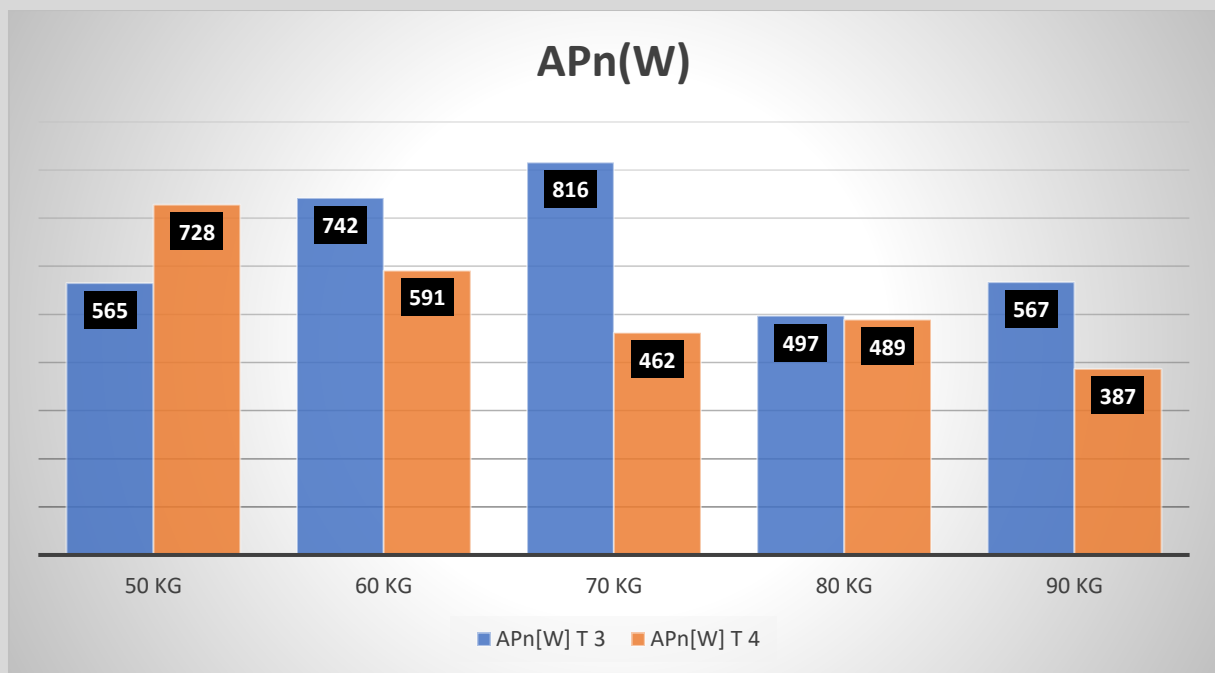
tpV(m/s) = Tid till topphastigheten koncentriskt. Blå stapel test 3 brandgul stapel test 4



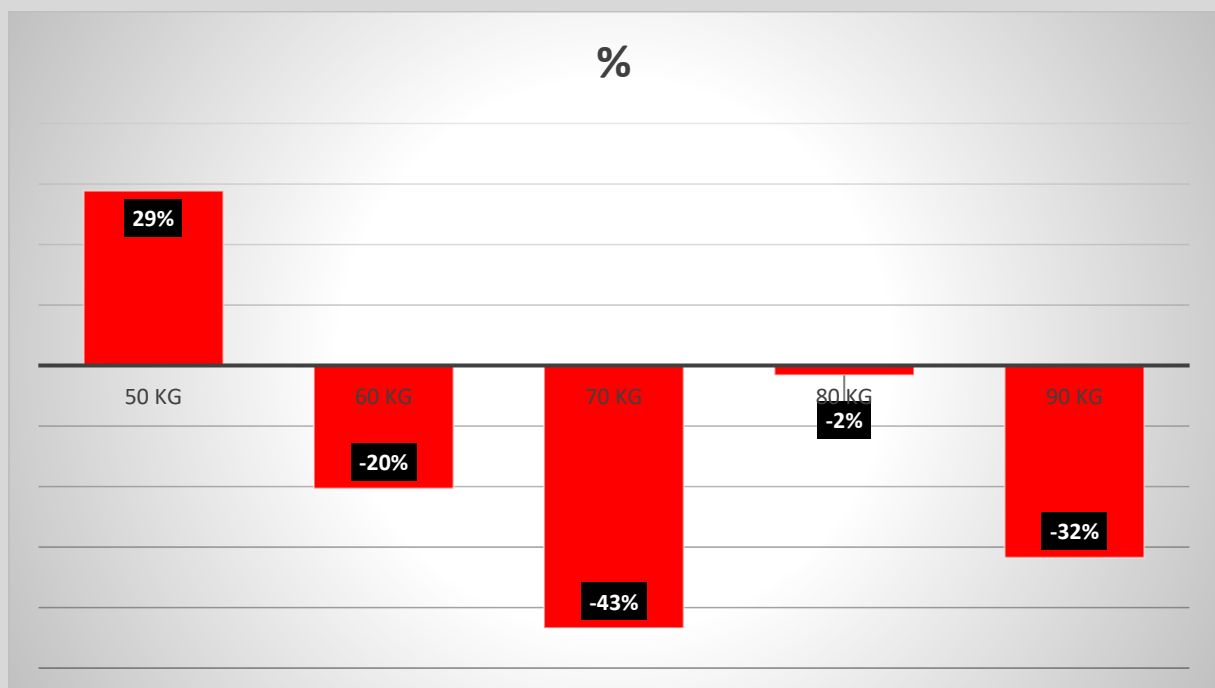
% förändring test 3 till test 4



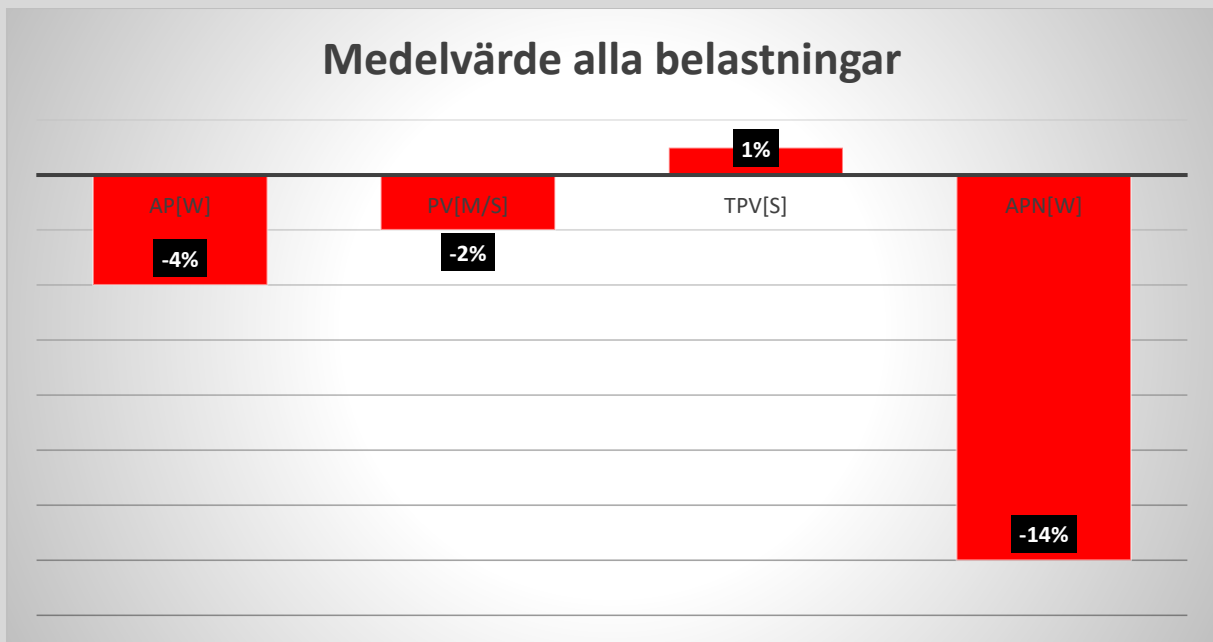
APn(W) = Genomsnitteffekten excentriskt. Blå stapel test 2 brandgul stapel test 3



% förändring test 3 till test 4



% förändring medelvärde alla belastningar



#### Sammanfattning

Med samma träningsmängd som del 2 blev det nu ett bakslag i del 3. Med minusvärden på nästa alla faktorer. Effekten minskade med 4 % topphastigheten med 2 % tiden till topphastighet 1 % förbättring och effekten excentriskt minskade med hela 14 %.

Vad ska man dra för slutsatser av detta? När man i träning lyfter över 34 000 kg i bänkpress vill man givetvis ha en utveckling. Det verkar som denna träningsform isokinetiskt har stagnerat. Trots den stora belastningen träning ingen utveckling i power och topphastigheter utan det blev minus resultat.

Utan att veta så kanske det är smart att träna isokinetisk i max 6 veckor för att sedan övergå till andra träningsformer som variabel belastning= belastning genom hela rörelsen eller träning med skivstänger och hantlar.

Intressant dock att man kan få ökning i power med fristång genom att träna isokinetiskt. Isokinetisk träning borde även ge hypertrofi eftersom i detta projekt är anspänningstiden 3 gånger så lång som träning med skivstång i samma övningar med samma belastning.

Här skulle man vilja se stora studier med isokinetisk träning för att man ska kunna dra slutsatser om hur denna träning fungerar på utveckling av power samt maximalstyrkan.

Vi får hoppas att de som har denna utrustning gör studier inom en snar framtid. Under tiden får man själv spekulera och prova sig fram vad som kan leda till utvecklingen i power.

Under tiden får man testa olika träningsmetoder. För vi som är i verkligheten kan inte vänta i evigheter på vetenskapliga studier.

HAET!

Riggan

