

LATSDRAG JÄMFÖRT MED BÄNKPRESS.

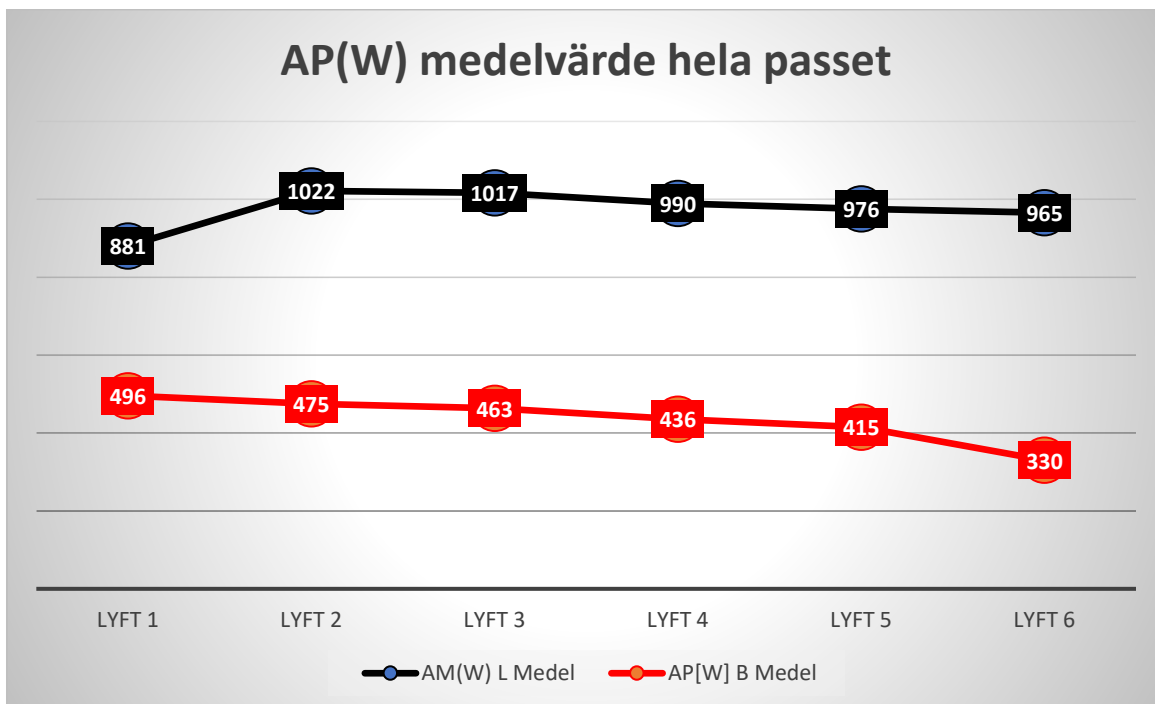
Jag har jämfört dessa två övningar där den aktive tränade 4 serier x 6 repetitioner i latsdrag med belastningen 90 kg och 4 x 6 repetitioner med belastningen 80 kg. Belastningen ligger runt 75 % av 1 RM på båda övningarna.

Jag har tidigare sett att man tappar snabb effekt när man tränar i maximal hastighet och alla lyften i ett sträck. Detta är det som jag i första hand har titta på. De mät faktorer jag kollat är AP(W) = genomsnittshastigheten. pV(m/s) = topphastigheten. Samt en ny faktor som jag kallar explosivitets index. Där man tar topphastigheten och delar den med tiden till topphastighet. E-index.

Jag har även kollat skillnaderna på dessa mät faktorer med lyft 1 jämfört med lyft 6 i bänkprens hur mycket tappar man i %? I latsdrag har jag jämfört lyft 2 med lyft 6. Anledningen till detta är att lyft 1 är enbart koncentriskt medan resten av lyften är excentrisk/koncentrisk.

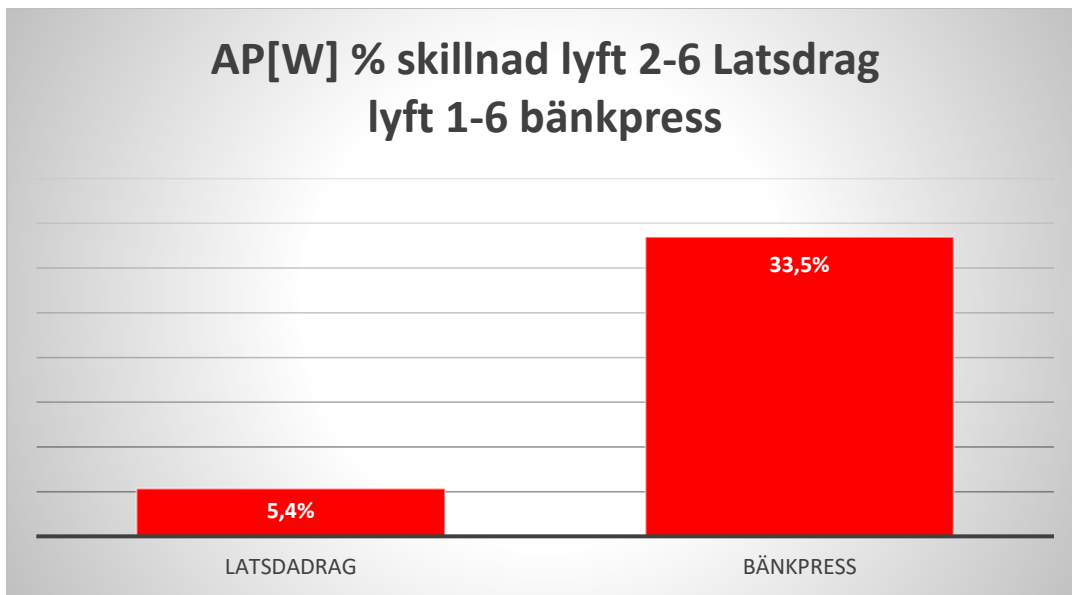
Jag har gjort detta i 2 delar. Där jag börjar med medelvärden på alla serierna och de som är sugna på mer detaljerad information har jag lagt ut alla serierna var för sig.

AP(W) genomsnittshastigheten svart linje latsdrag röd linje är bänkprens i medelvärde på hela passet.



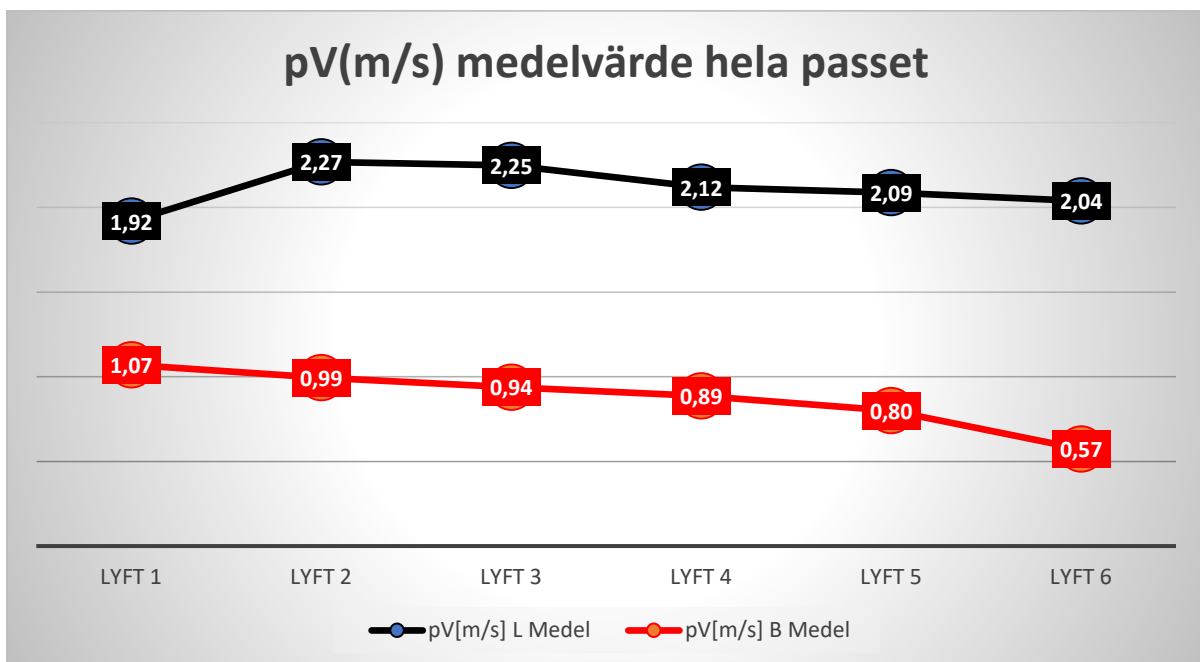
Om vi börjar med latsdraget ser man tydligt att lyft 1 alltid är sämre än de andra lyften och det beror på att det enbart är en koncentrisk rörelse. Detta talar för att man alltid ska träna alla lyften i ett sträck. Stannar man rörelsen blir det som att börja om från början och då kommer alla lyft likna lyft 1 eftersom man inte utnyttjar den excentriska fasen fördelar. Vi ser även att lyft 2 är det lyft som har högst effekt. I bänkprens är lyft 1 excentriskt/koncentriskt precis som alla de andra lyften. Här är lyft 1 det lyft som har högst effekt. Man ser även att tappet i effekt är mindre i latsdraget.

% skillnad



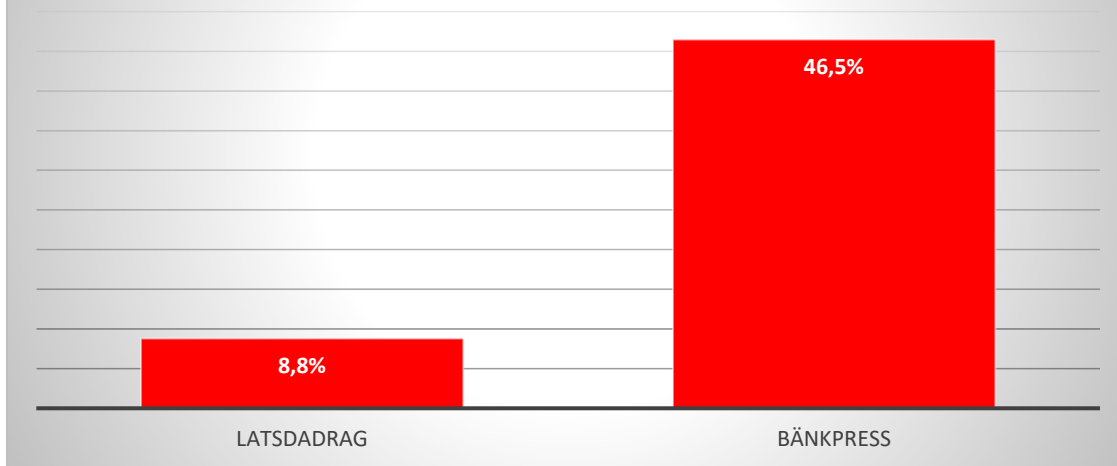
I Latsdraget är tappet betydligt mindre än tappet i bänkpress. Vad det beror på kan man fundera över en teori kan kanske vara att i bänkpress är belastningen mycket högre i den excentriska fasen jämfört med latsdrag där man bara följer efter belastningen.

pV(m/s) topphastighet svart linje latsdrag röd linje är bänkpress i medelvärde på hela passet.



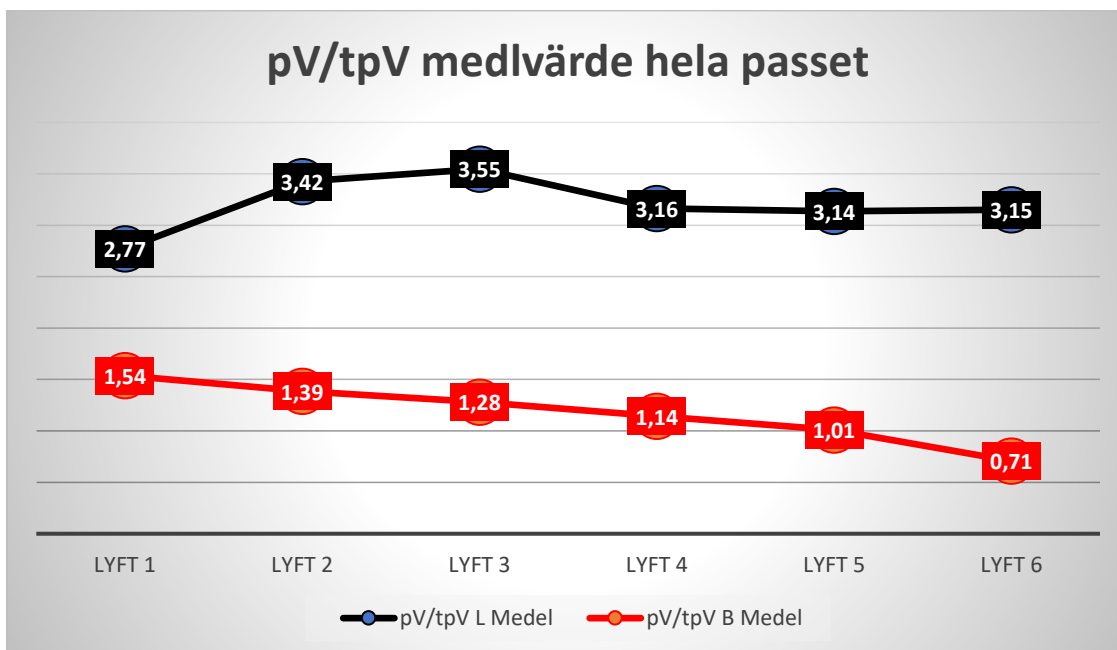
Samma här som i AP(W) högsta värdet 2 i latsdrag och 1 i bänkpress.

pV[m/s] % skillnad lyft 2-6 latsdrag lyft 1-6 bänkpess



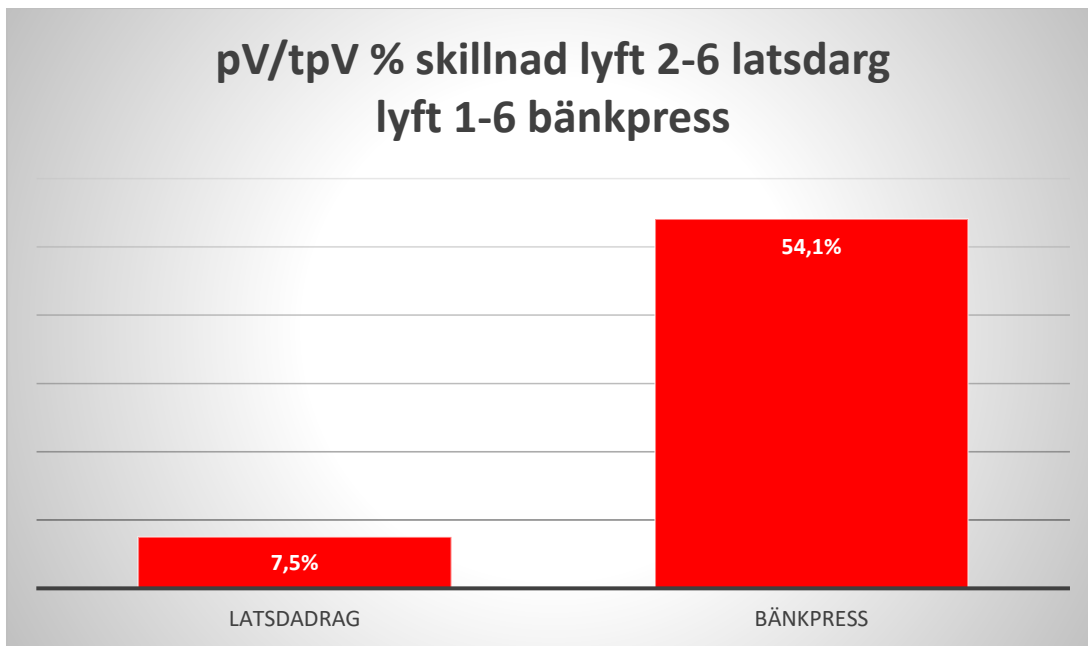
Även i topphastigheten är tappet mycket mindre i latsdraget jämfört med bänkpessen. Tappet är dock större jämfört med genomsnittseffekten AP(W). Här verkar det som att topphastigheten inte klarar av att hålla lika bra som effekten gör. Hela 13 % mer tapp i bänkpess på topphastigheten jämfört med genomsnittseffekten.

pV/tpV E-index svart linje latsdrag röd linje är bänkpess i medelvärde på hela passet.



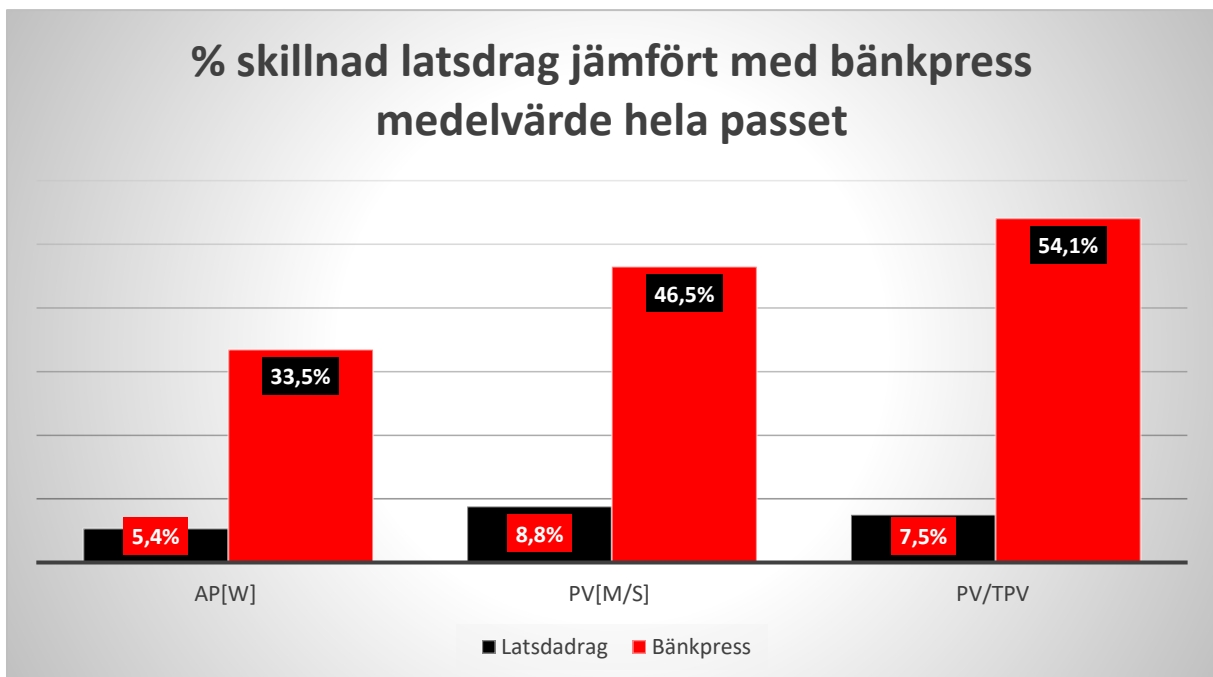
E-index ökar till lyft 3 i latsdraget med E-index är störst vid lyft 1 i bänkpess.

% skillnad



I latsdraget minskar E-index lite jämfört med topphastigheten. Medan i bänkpessen ökar E-intex jämfört med topphastigheten.

% skillnad alla mät faktorerna.



I latsdaraget skiljer det inte så mycket på mät faktorerna. Medan i bänkpess är skillnaderna mycket stora mellan lyft 1 och lyft 6.

Sammanfattning.

Om man är ute efter höga power värden höga topphastigheter samt ett högt E-index. Verkar inte en träning med 4 serier x 6 repetitioner vara det mest optimala. I bänkpressen är det högst värden i lyft 1 på samtliga mät faktorer. Vilket skulle innebära om man vill komma upp till samma mängd att man skulle träna 24 x 1 reps. Detta är förmodligen ingen bra idé. Utan snarare att man tränar 6–8 serier x 3 repetitioner även om man får ett litet tapp. Så är det betydligt mindre tapp än om man väljer 4 x 6 reps. I bänkpressen var det stora skillnader mellan lyft 1 jämfört med lyft 6.

I latsdraget är det lyft 2 som har de högsta värdena förutom på E-index där det var lyft 3 som hade det högsta värdet. Här är tappet betydligt lägre än bänkpressen. Men det är ett tapp mellan 5 till 8% och det är ju inte heller så bra om man tappar det vid varje pass under 1 år. Även här kanske man skulle träna 8 till 6 serier med 4 reps istället. Eftersom lyft 1 är som jag ser det en komma igång repetition. Eftersom tappet inte är så stort borde man kunna träna med 4 reps.

Om vi kollar lite på träningstiden koncentriskt. Var träningstiden på hela passet i latsdraget 20,99 sekunder och i bänkpressen 19,78 sekunder inga större skillnader. Nu har jag ingen tid i den excentriska fasen i latsdraget inte så viktigt eftersom man följer efter belastningen tills man bromsar och går över till den koncentriska fasen. Medan i bänkpressen ser det lite annorlunda ut när man ska bromsa vikten innan den träffar bröstkorget. I den excentriska fasen i bänkpress var träningstiden 16,36 sekunder och med en total träningstid på 36,13 sekunder. Där varje serie tar ca: 9 sekunder.

Man kan givetvis träna 4 x 6 reps men då måste det ha ett annat syfte som att öka 1 RM eller att öka sin muskelmassa. Normalt vid denna typ av träning väljer man en belastning som är så tung att sista lyftet precis går att få upp. Där träningstiden är relativt lång för att bygga muskler. Vill man öka sitt 1 RM bör man även variera sin belastning med olika belastningar och repetitioner 75 till 100 % av 1 RM.

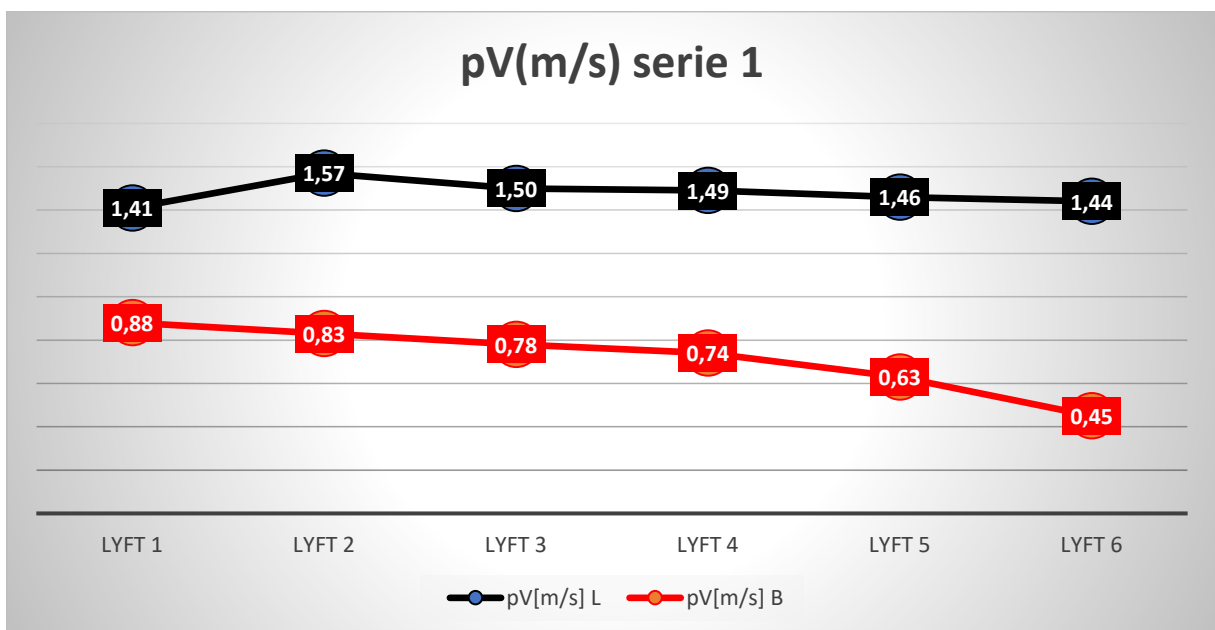
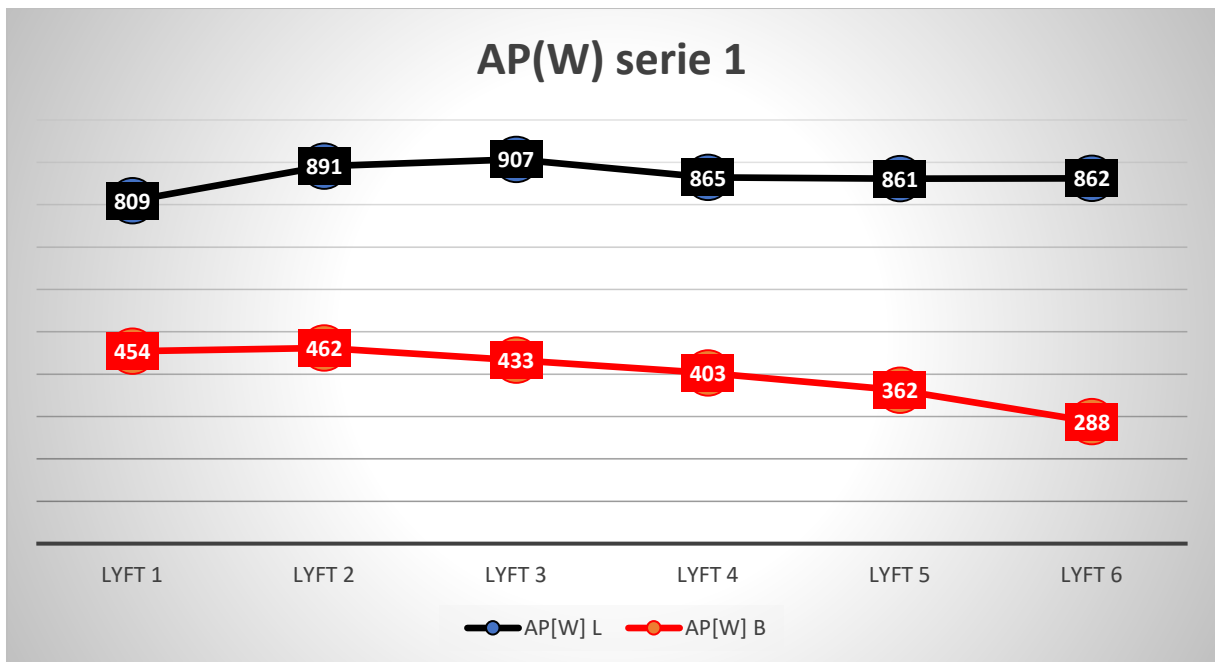
Power träning är för mig hastighetsträning där syftet är att försöka öka hastigheten vid varje pass. Här kan man ha samma belastning under en period där enda syftet är att öka hastigheten vid varje pass. Detta innebär att man måste var grymt fokuserad och gå in med 100 % vid varje lyft. Oavsett om syftet är snabbstyrka, explosiv styrka eller maximalstyrka. De enda som skiljer dessa 3 träningsformer är belastningen. För mig hör denna typ av träning hemma i prestationstadiet och i högprestation stadiet. För denna typ av träning är mycket belastande och bör inte göras för många gånger/vecka och helst 3 till 4 dagar mellan passen.

Man måste ha basen i muskelmassa och basen i maximalstyrka innan man ger sig på hastighets träning. Nu var det här jämförelser mellan två överkroppsövningar. Det ser helt annorlunda ut vid benträning där fler muskelgrupper är involverade. Det får jag återkomma till en annan gång.

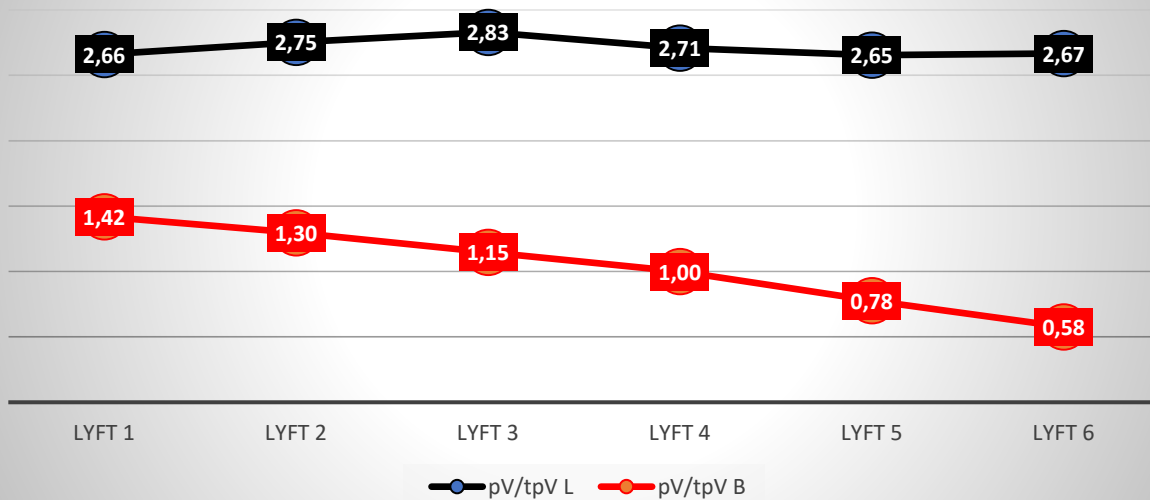
Kenneth Riggberger

Ni som är nyfikna är det bara att rulla vidare nedåt.

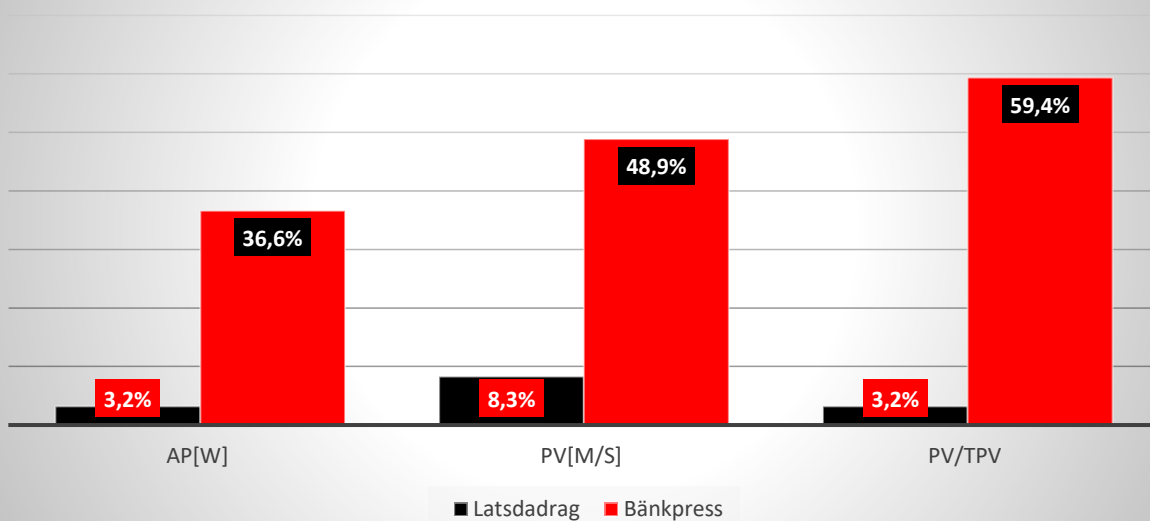
Här kommer sammanställningen av alla serierna.



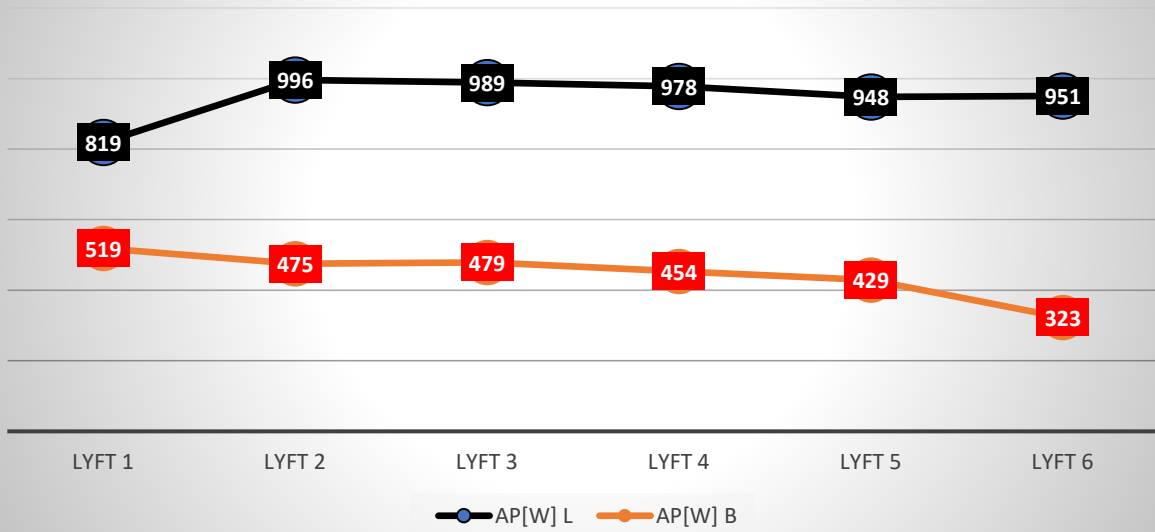
PV/tpV serie 1



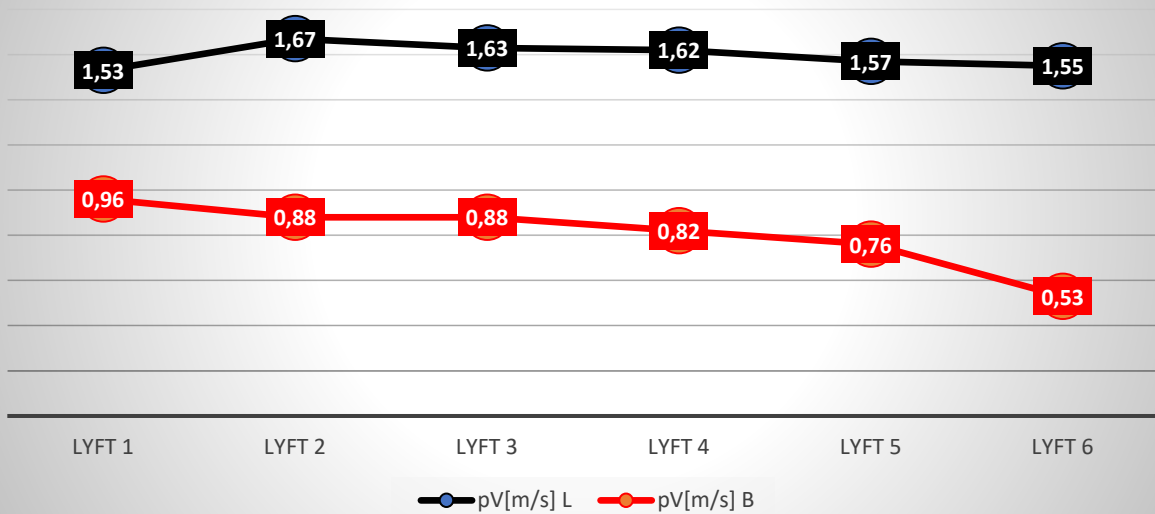
% skilland lyft 1 jämfört med lyft 6 serie 1



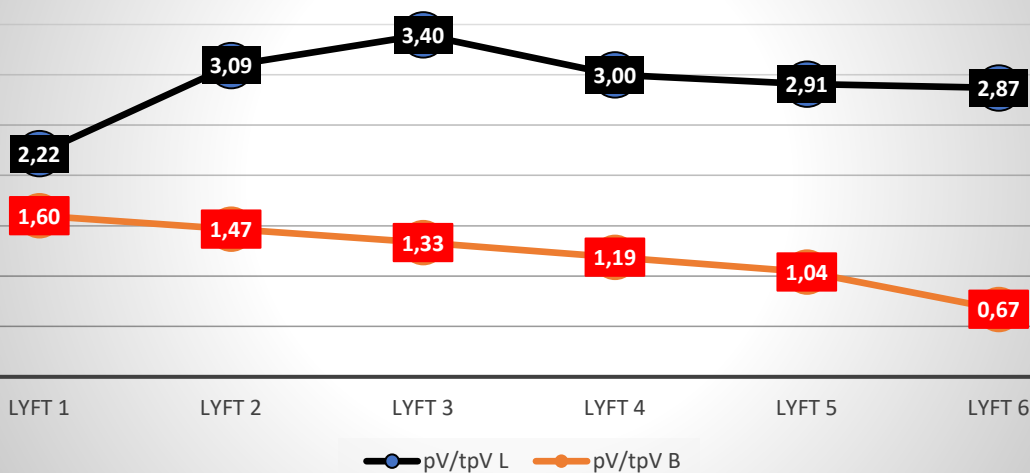
AP(W) serie 2



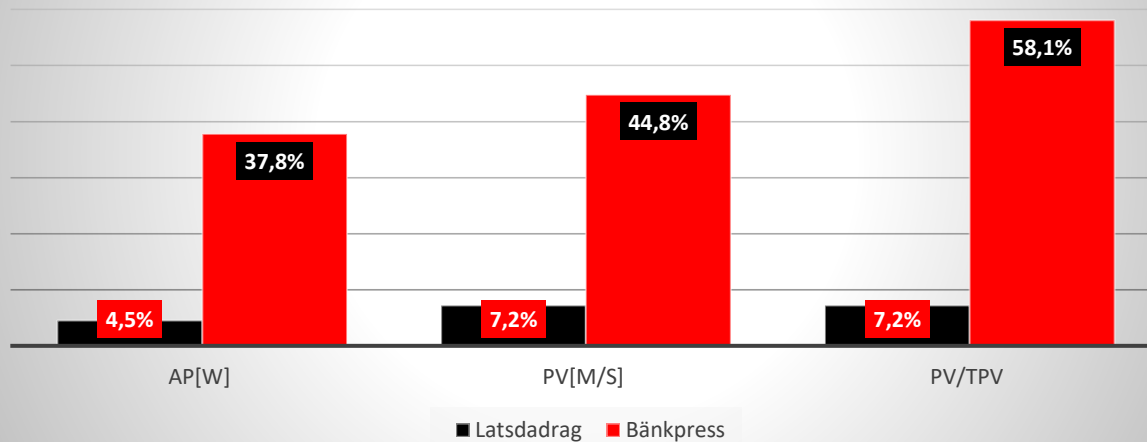
PV(m/s) serie 2



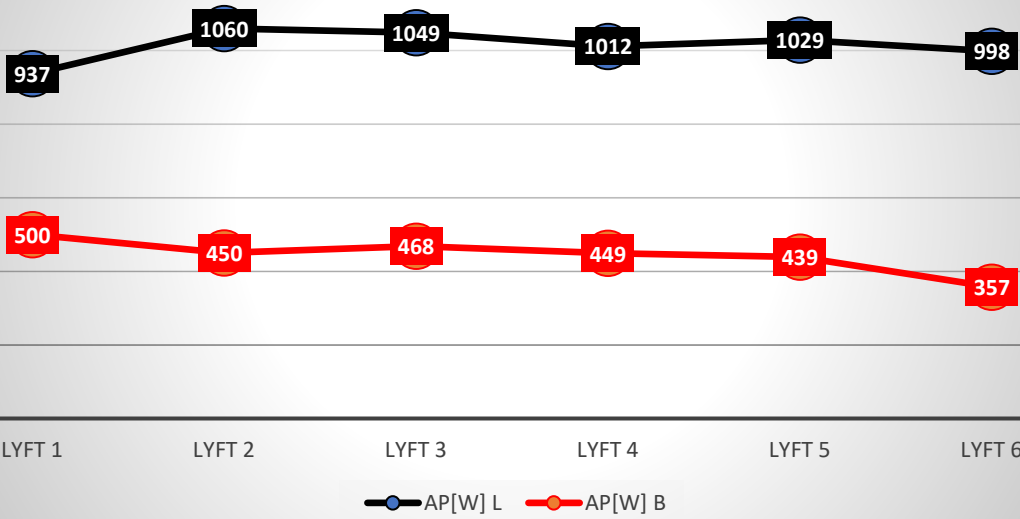
PV/tpV serie 2



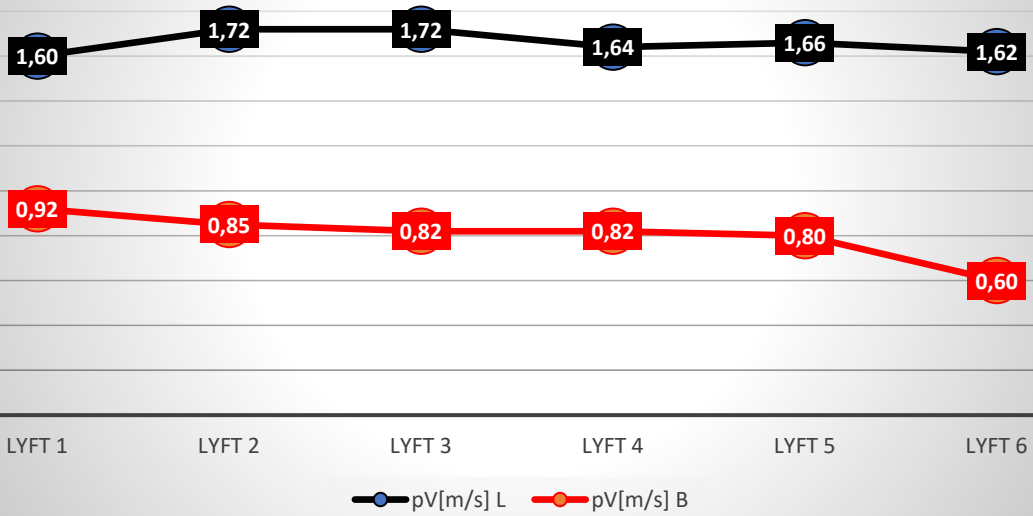
% skillnad lyft 1 jämfört med lyft 6 serie 2



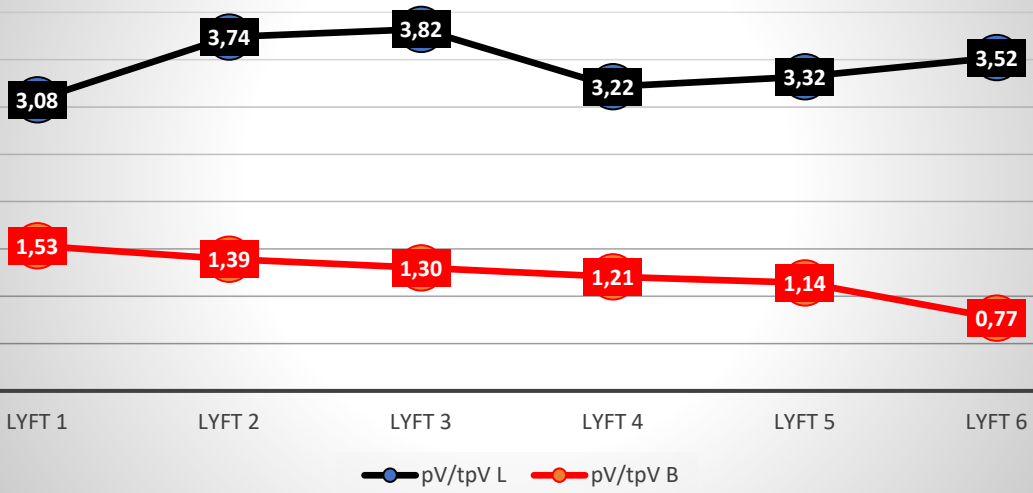
AP(W) serie 3



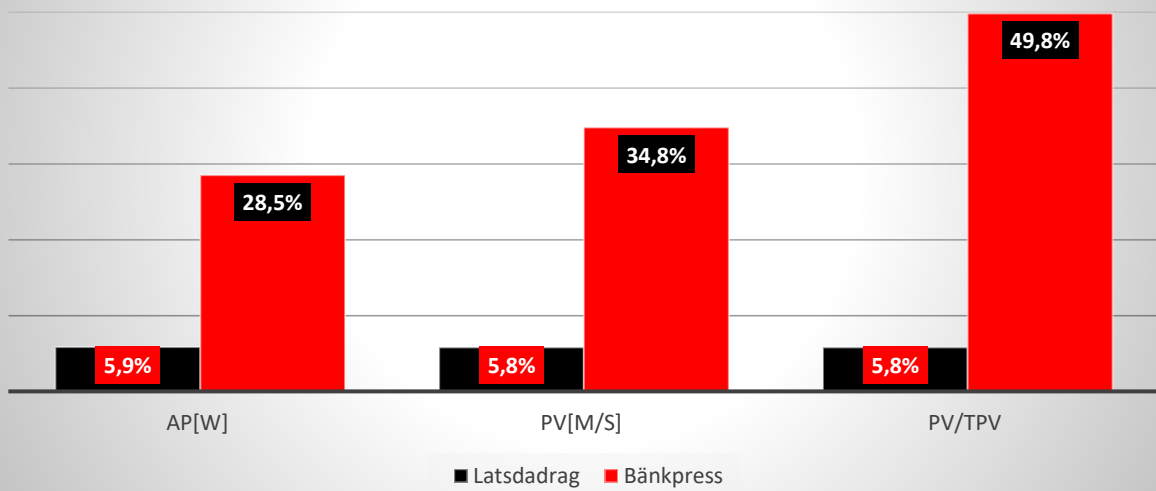
pV(m/s) serie 3



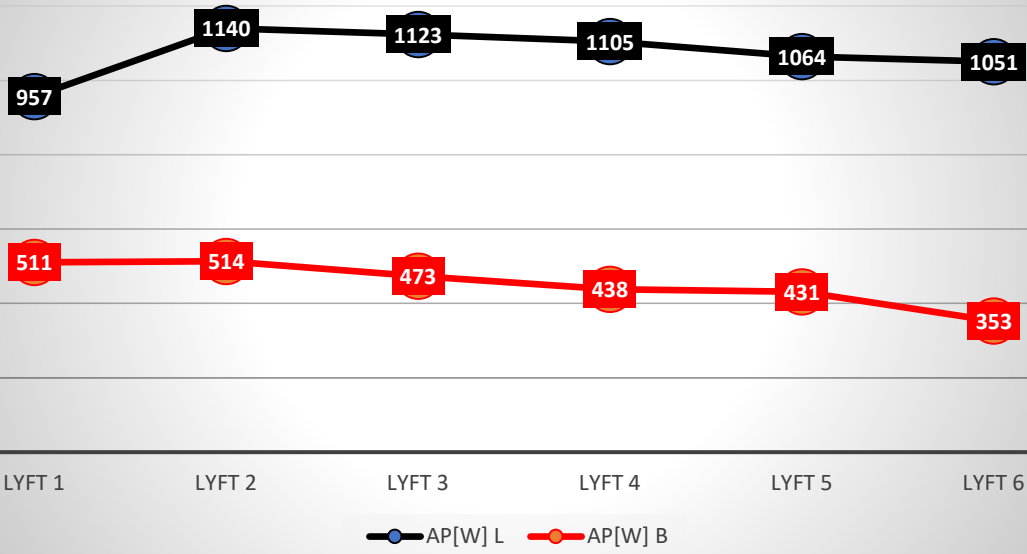
pV/tpV serie 3



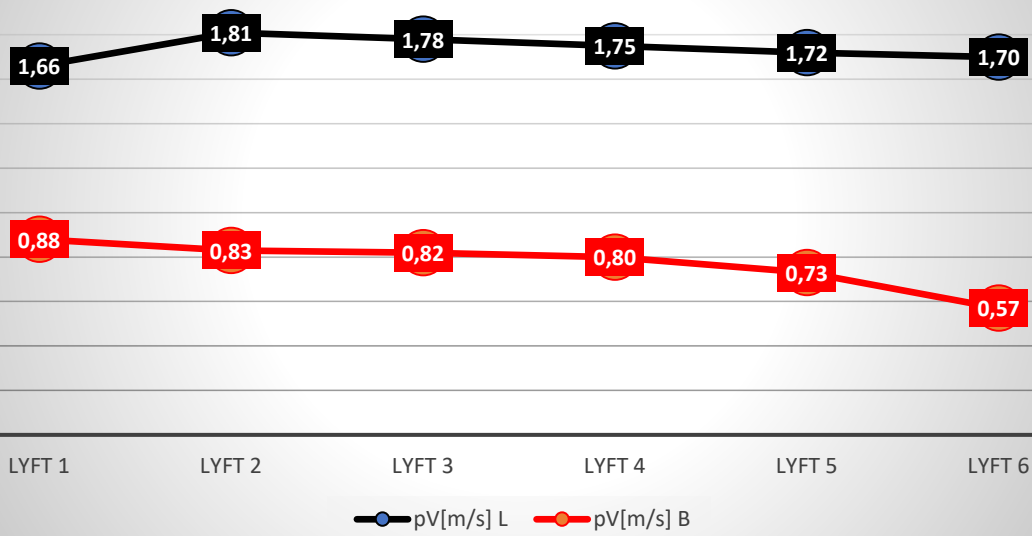
% skillnad lyft 1 jämfört med lyft 6 serie 3



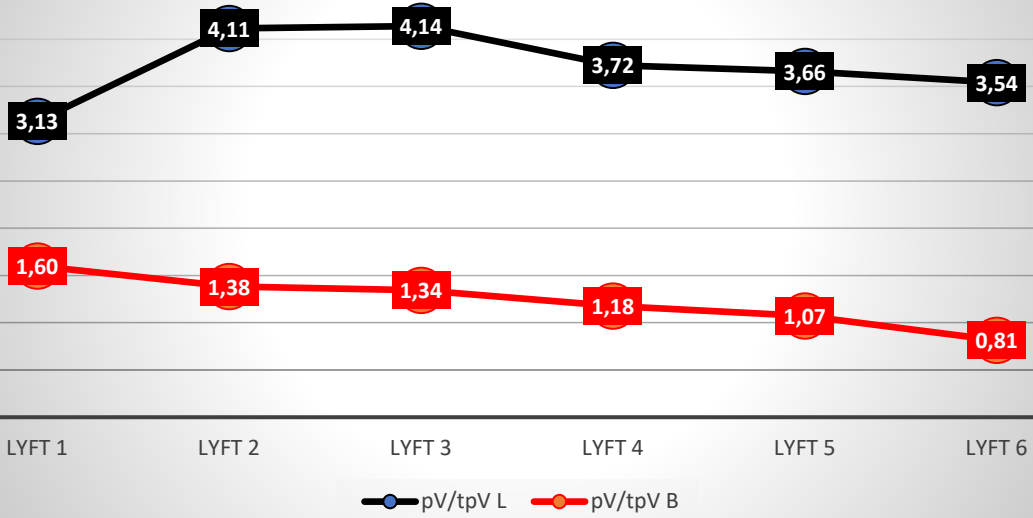
AP(W) serie 4



pV(m/s) serie 4



pV/tpV serie 4



% skillnad lyft 1 jämfört med lyft 6 serie 4

