



Jämförelser i bänkprens med olika 1 RM.

Här har jag jämfört aktiva damer som har olika 1 RM i bänkprens. Är den som har det högsta 1 RM alltid bäst på olika mät faktorer?

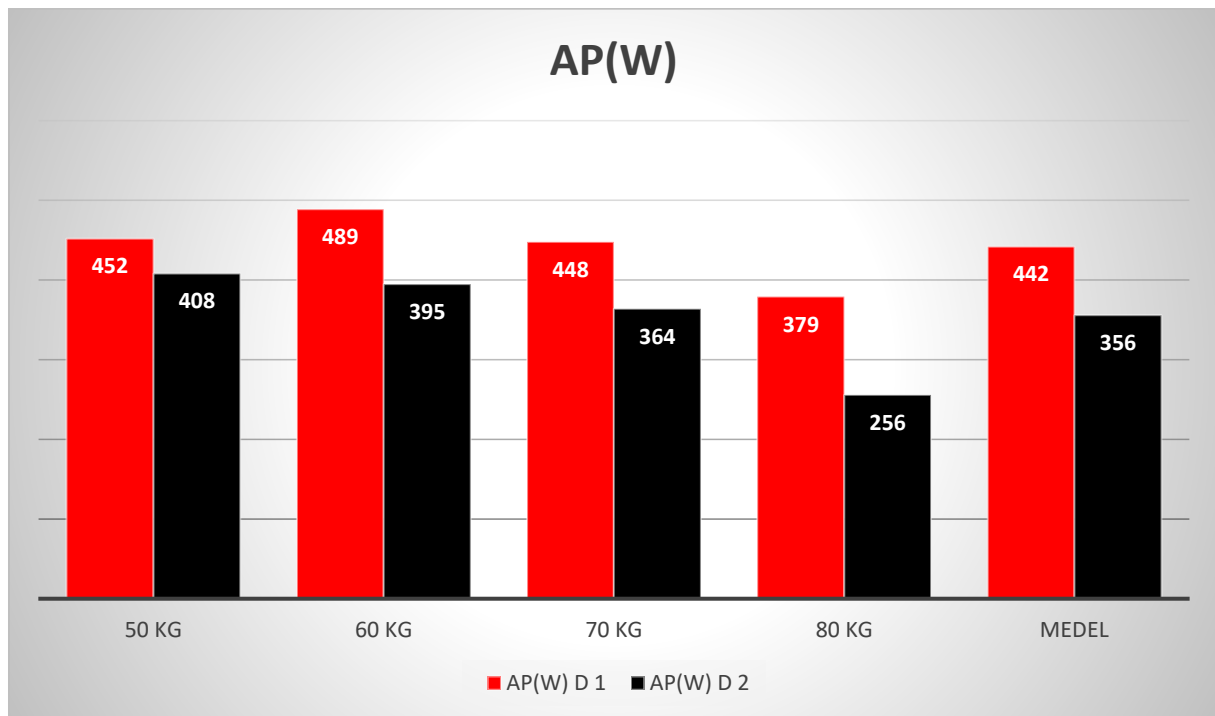
Testerna är gjorda på 50 kg, 60 kg, 70 kg samt 80 kg. Där man kan säga att 50 är snabbstyrka 60 kg explosiv styrka och 70 kg och 80 kg är maximlastyrkan som man mäter. Testsystemet räknar ut ett uppskattat 1 RM som följer nedan.

D 1 har 1 RM på 100 kg

DE 2 har 1 RM på 90 kg

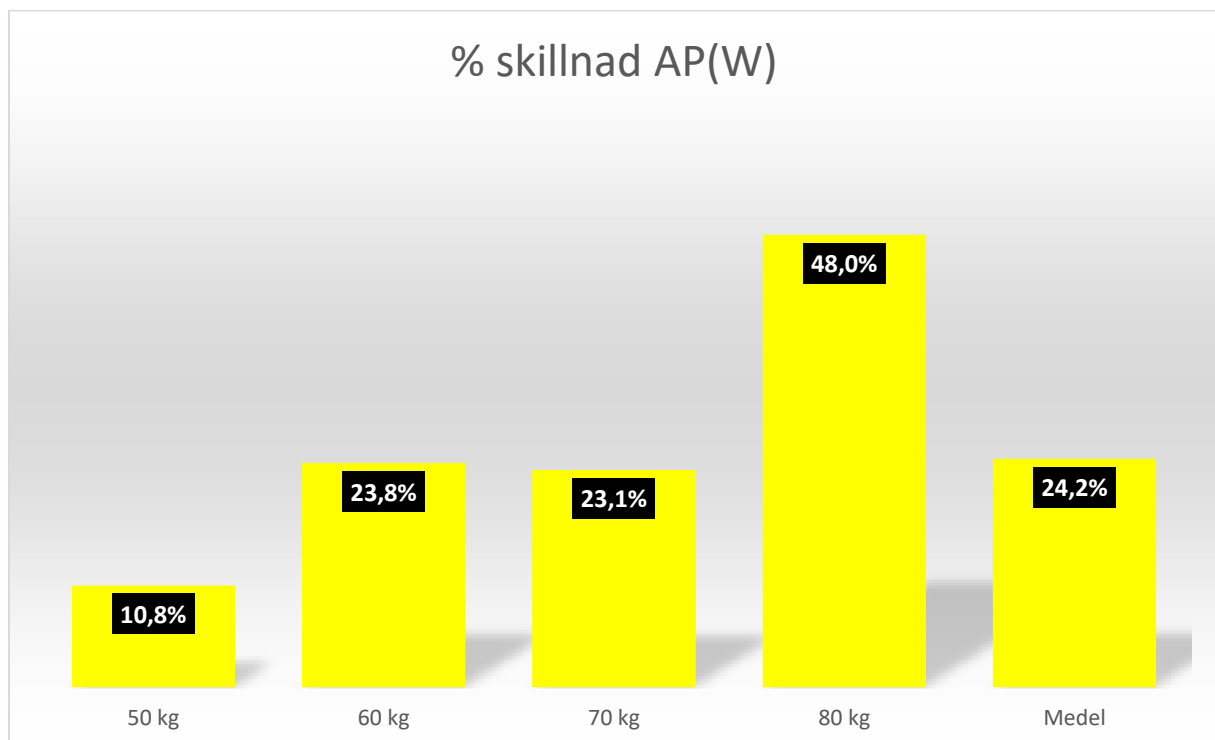
Det jag har tittat på är effekter, hastigheter och accelerationer koncentriskt.

AP(W) = genomsnittseffekten koncentriskt som mäter snittet längs hela förflyttningssträckan.



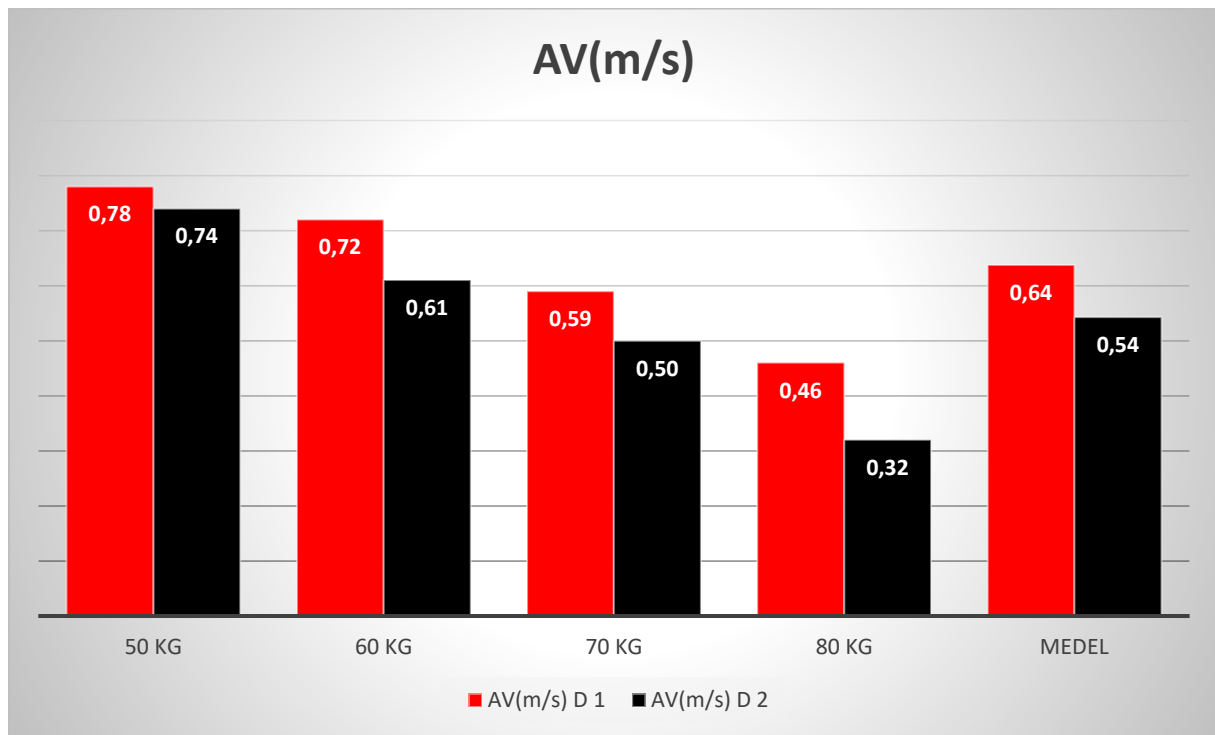
Här tar man inte hänsyn till vad man väger utan mäter bara vilka effekter man uppnår i watt. Här är det D 1 som är bästa på samtliga belastningar.

% skillnad



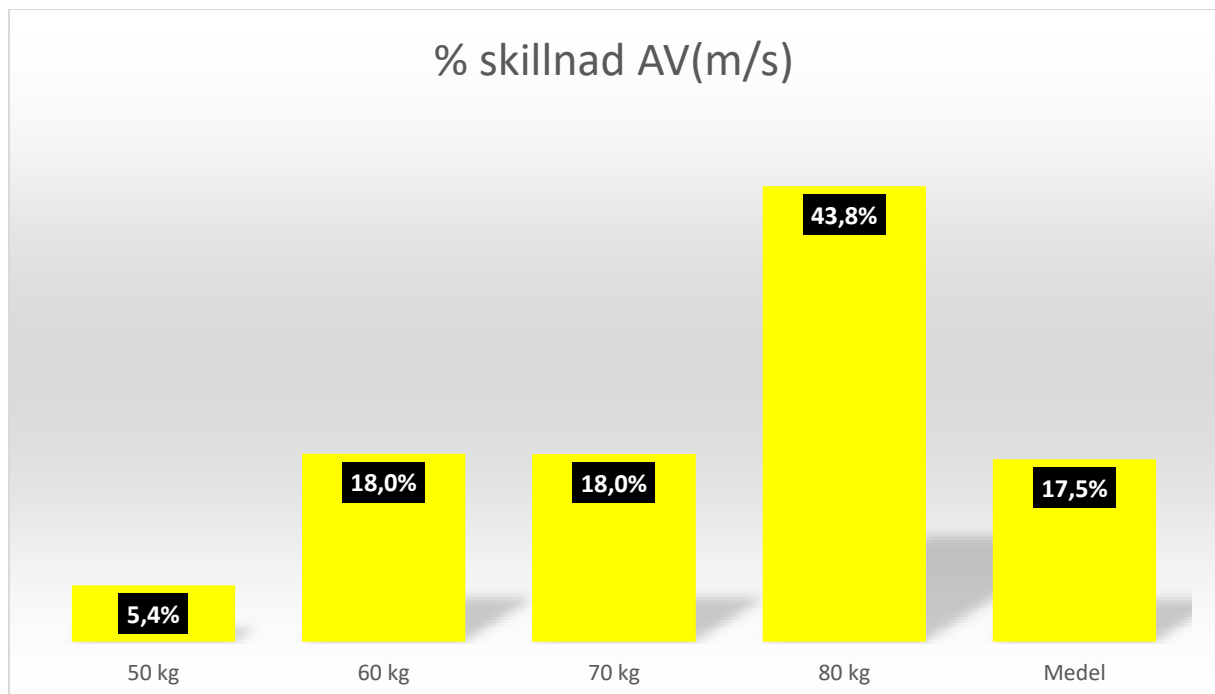
Störst skillnad på 80 kg vilket inte är så konstigt eftersom det är endast 10 kg från hennes 1 RM.

AV(m/s) = genomsnittshastigheten snittet på hela förflyttningssträckan koncentriskt



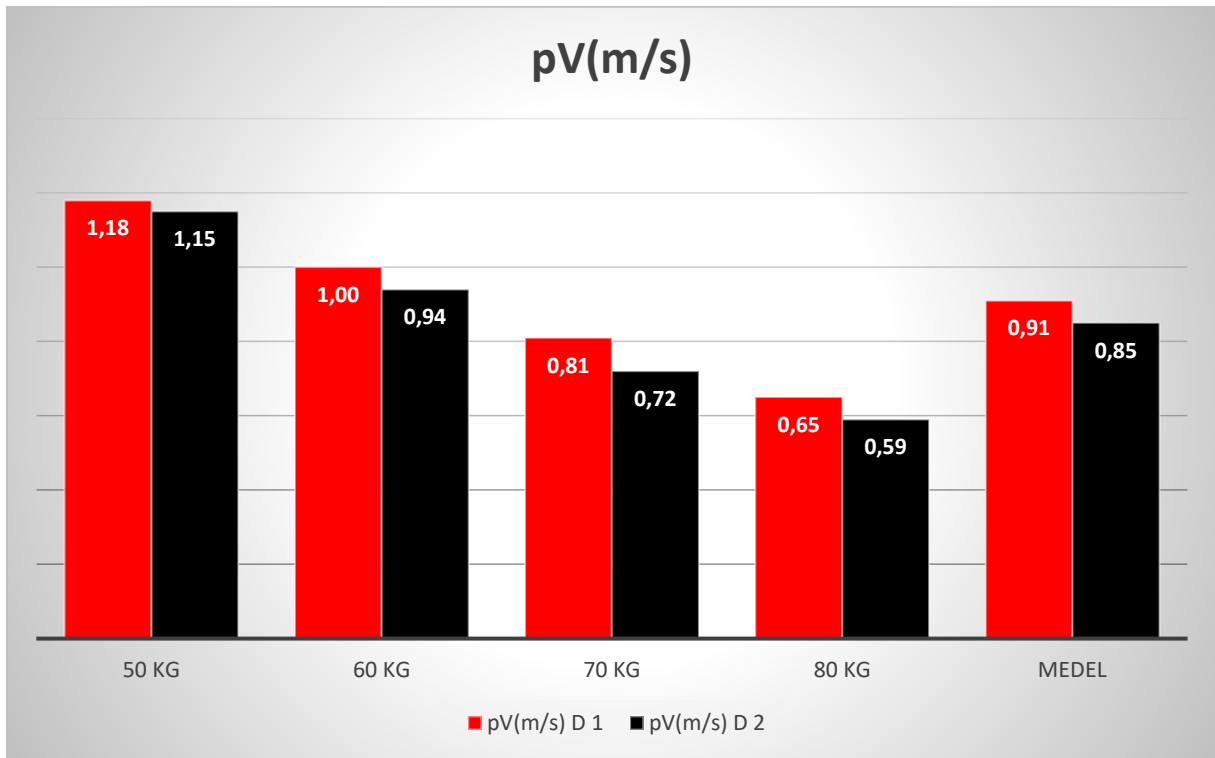
Samma på genomsnittshastigheten D 1 är bästa på alla belastningar.

% skillnad



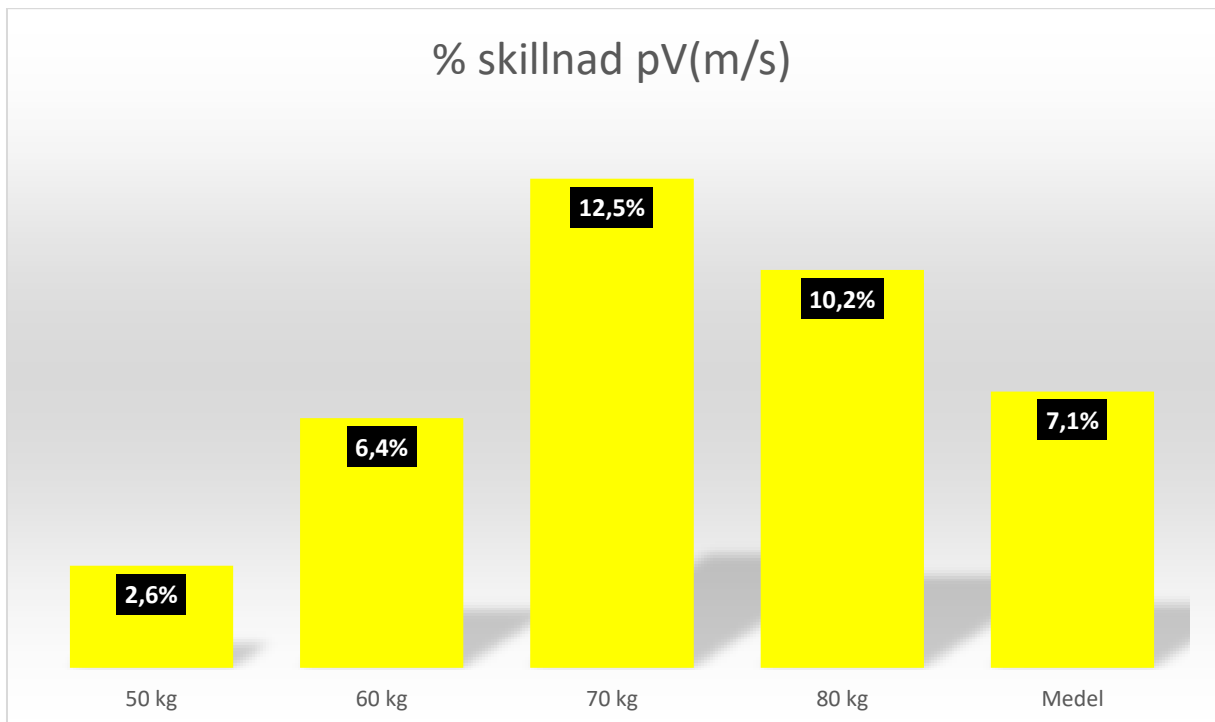
Även här störst skillnad på 80 kg.

$pV(m/s)$ = topphastigheten koncentriskt som infinner sig någonstans längs förflyttningssträckan.



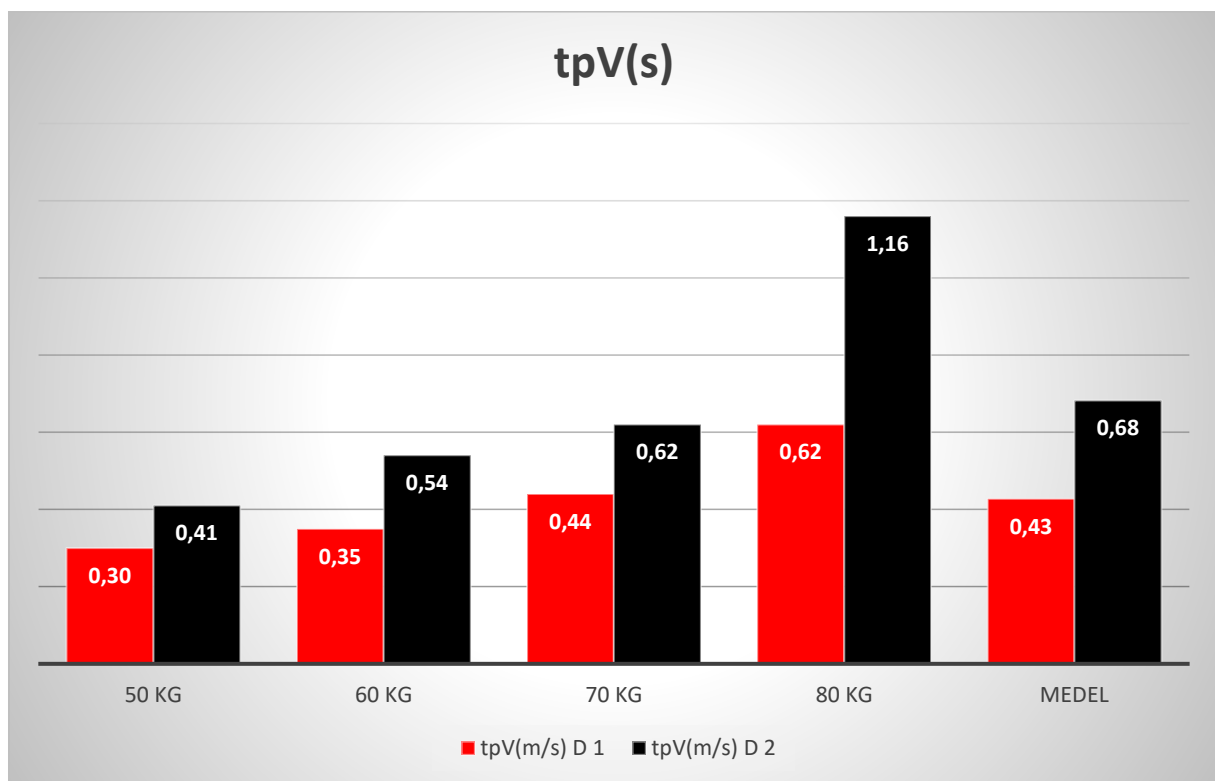
Samma här men det är betydligt mindre skillnad jämfört med genomsnittshastigheten.

% skillnad



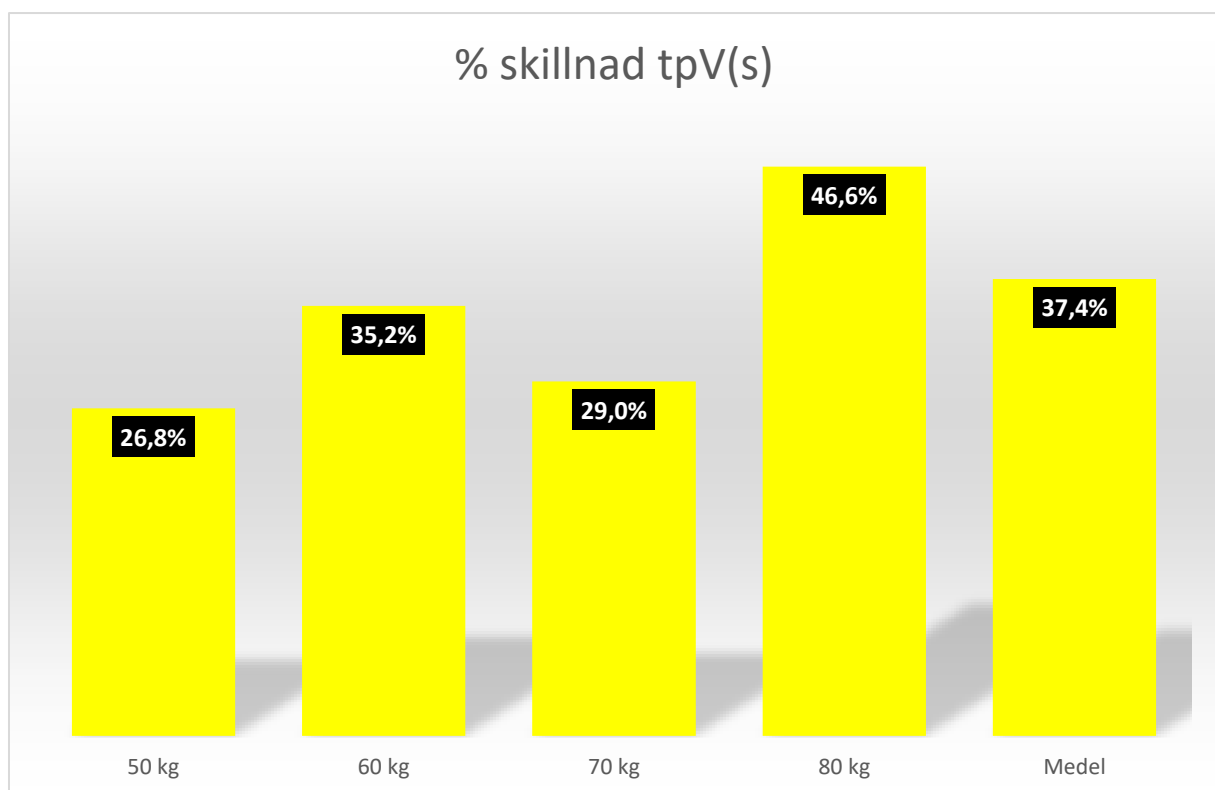
Här blev det störst skillnad på 70 kg. Liten skillnad på 50 kg.

tpV(s) = tiden det tar att nå topphastigheten koncentriskt.



Här ser vi att tiden till topphastighet ökar med ökad belastning. Stor skillnad på 80 kg

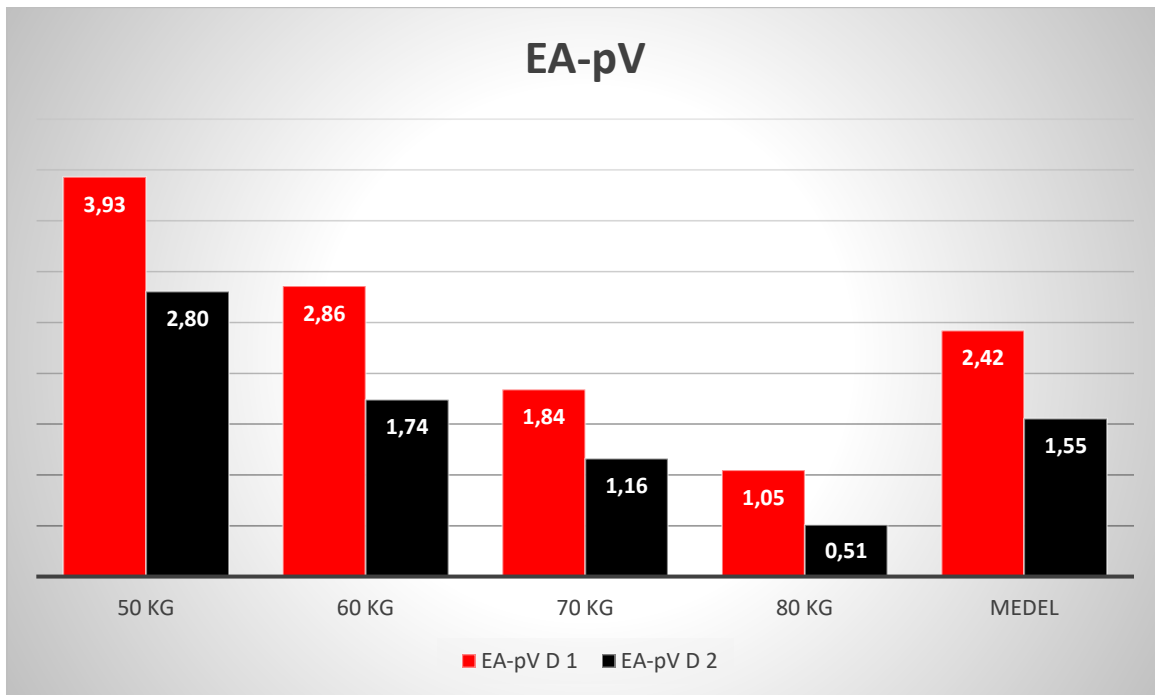
% skillnad



Även här störst skillnad på 80 kg

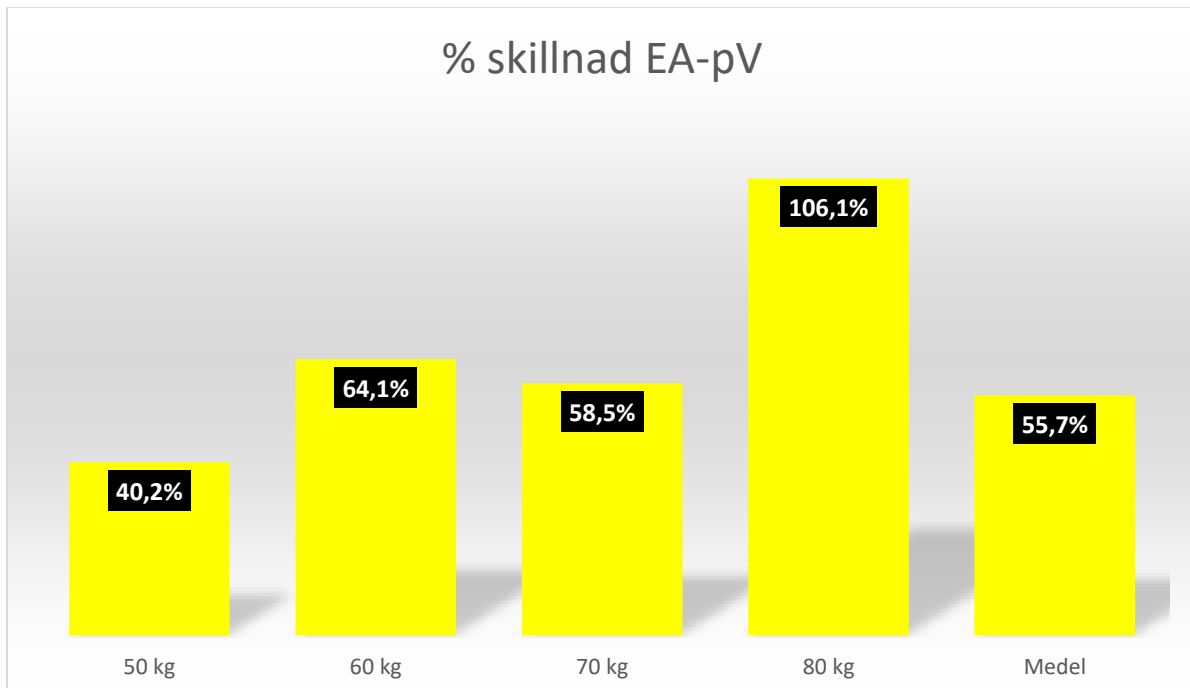
Accelerationer

EA-pV = topphastigheten dividerat med tiden till topphastighet. Som mäts i m/s sek i kvadrat.



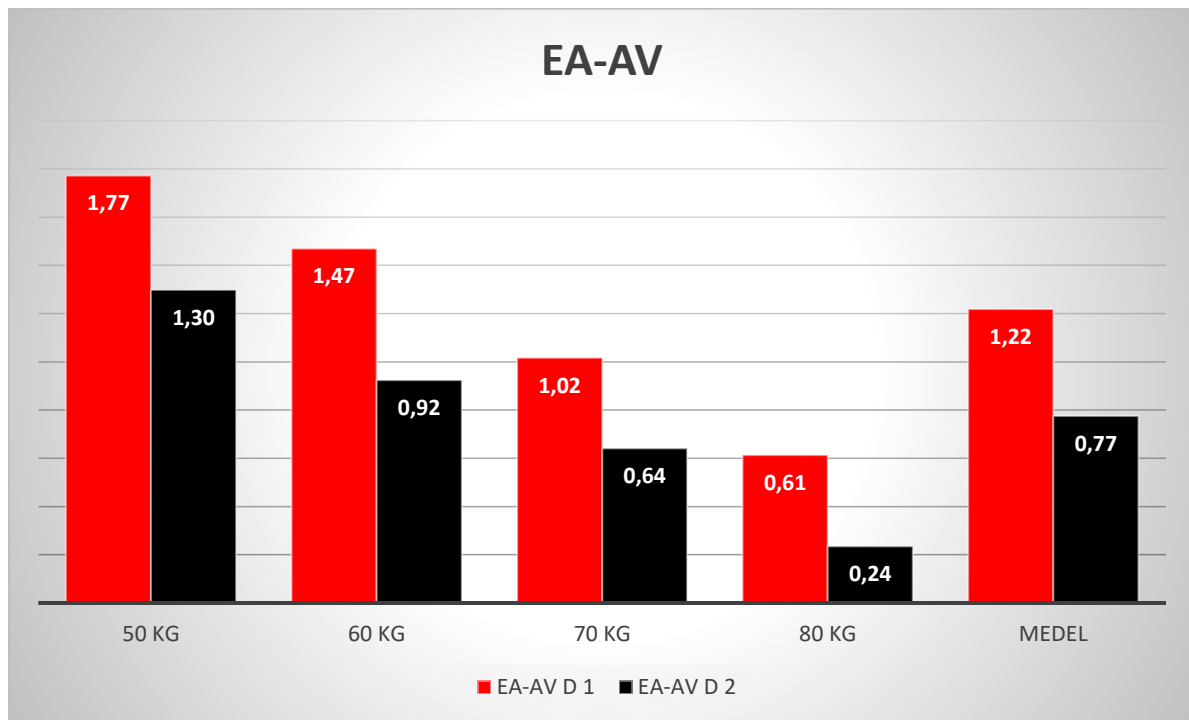
Här blir det stora skillnader på alla mät faktorer. D 1 har de högsta topphastigheterna och den kortaste tiden till topphastighet. Vilket leder till dessa skillnader.

% skillnad



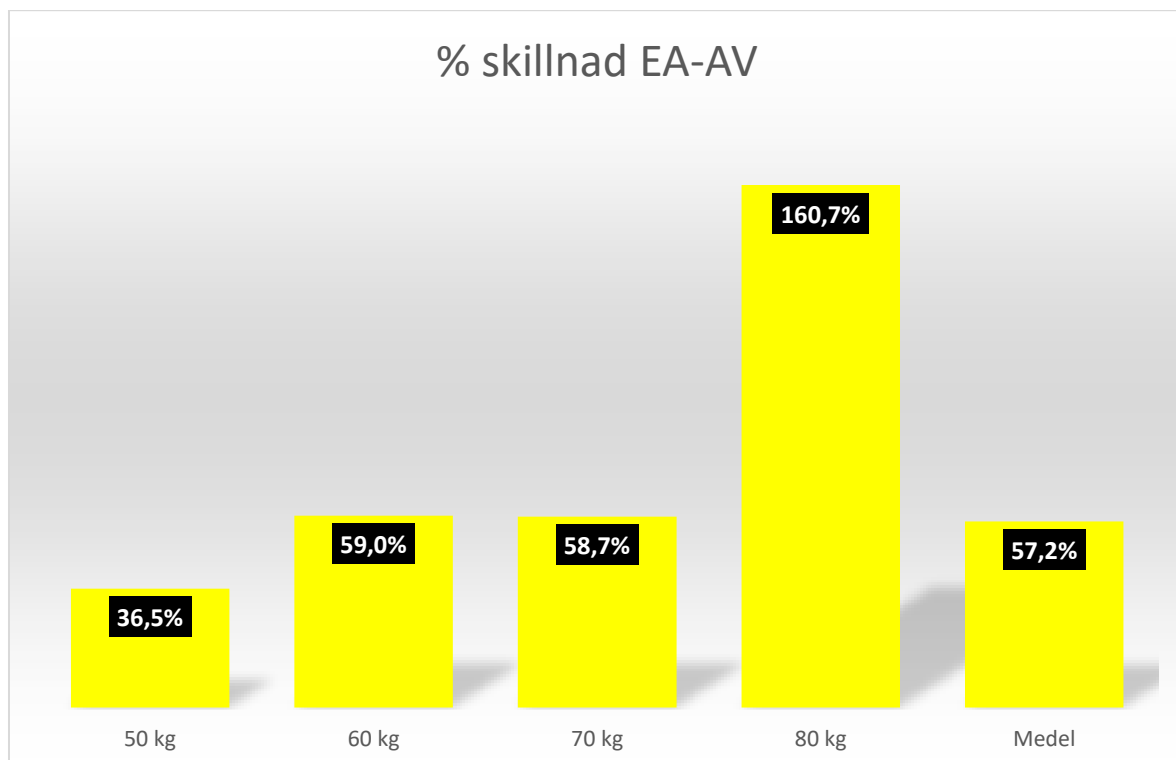
Även här störst skillnad på 80 kg.

EA-AV = genomsnittshastigheten dividerat med tiden koncentriskt som mäts i m/s i kvadrat.



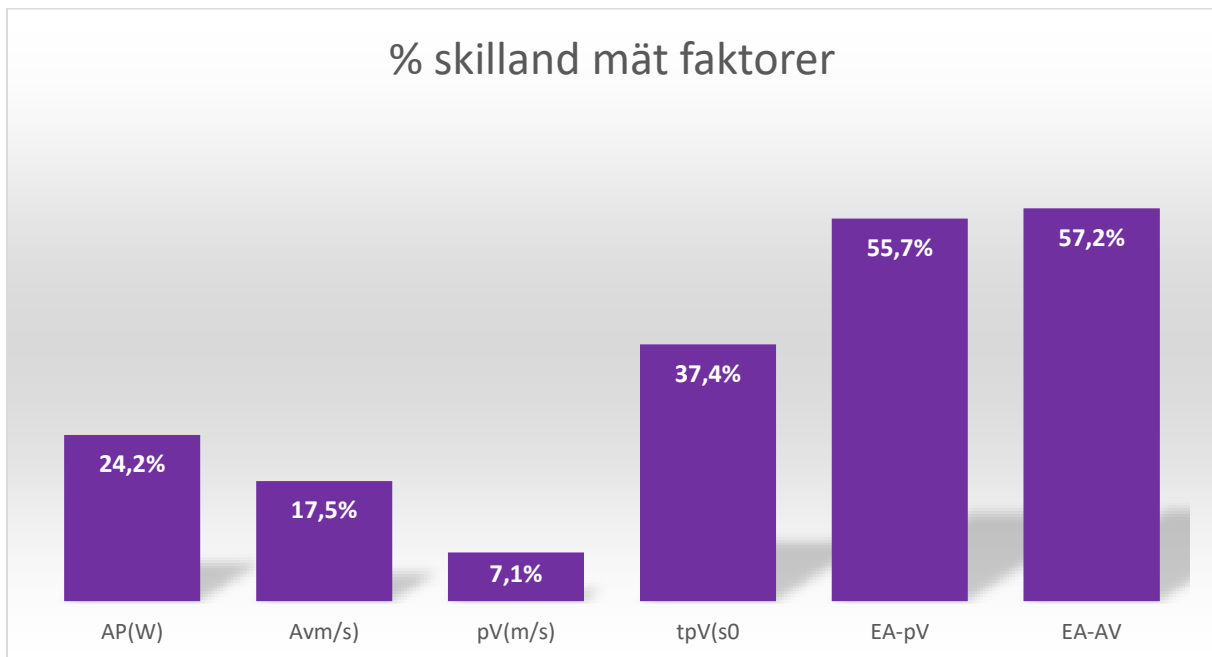
Även här mycket stora skillnader

% skillnad



Störst skillnad på 80 kg.

Sammanställning alla mät faktorerna genomsnittet på alla belastningar.



Sammanfattning

Vi har i alla tider jagat 1 RM vilket är bra med det är bara halva sanningen. Här skiljer det bara 10 kg vilket kan kännas som lite. Men det är det förmodligen inte för damer i bänkpress på denna nivå. Det är i stället en stor skillnad att klara 100 kg i bänkpress jämfört med 90 kg.

När man tittar på alla mät faktorer ser man att det framförallt accelerationerna som det skiljer mest samt på tiden till topphastighet. Inte så stora skillnader på topphastigheten men som man ser tar det olika lång tid att nå topphastigheten. På 1 RM skiljde det endast 10 % när man sedan tittar på effekter, hastigheter och accelerationer blir det betydligt större skillnader. Vilket då blir den andra halvan av sanningen.

För mig är 1 RM en basförutsättning för att kunna prestera höga effekter, hastigheter och accelerationer. När man har 1 RM som är tillräckligt för min idrott gäller det att underhålla detta 1 RM. Sedan måste man använda det 1 RM som man har till att förbättra effekter, hastigheter och accelerationer genom power träning. Där hastigheten i rörelsen är den avgörande faktorn för att förbättra alla mät faktorer.

Kenneth Riggberger

Elittränare

www.riggberger.dinstudio.se