



Jämförelser i bänkprens med olika 1 RM.

Här har jag jämfört 4 aktiva som har olika 1 RM i bänkprens. Är den som har det högsta 1 RM alltid bästa på olika mät faktorer?

Testerna är gjorda på 60 kg, 80 kg, 100 kg samt 120 kg. Där man kan säga att 60 och 80 kg är snabbstyrka 100 kg explosiv styrka och 120 kg är maxlaststyrkan som man mäter vi dessa testerna. Testsystemet räknar ut ett uppskattat 1 RM som följer nedan.

A 1 har 1 RM på 199 kg

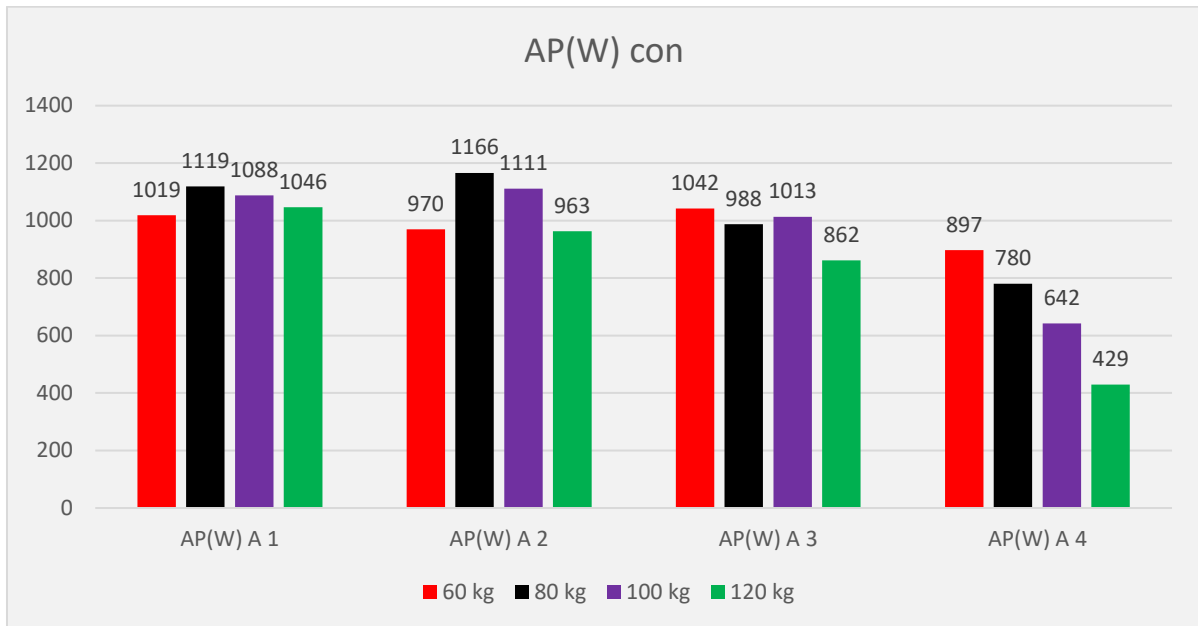
A 2 har 1 RM på 174 kg

A 3 har 1 RM på 160 kg

A 4 har 1 RM på 133 kg

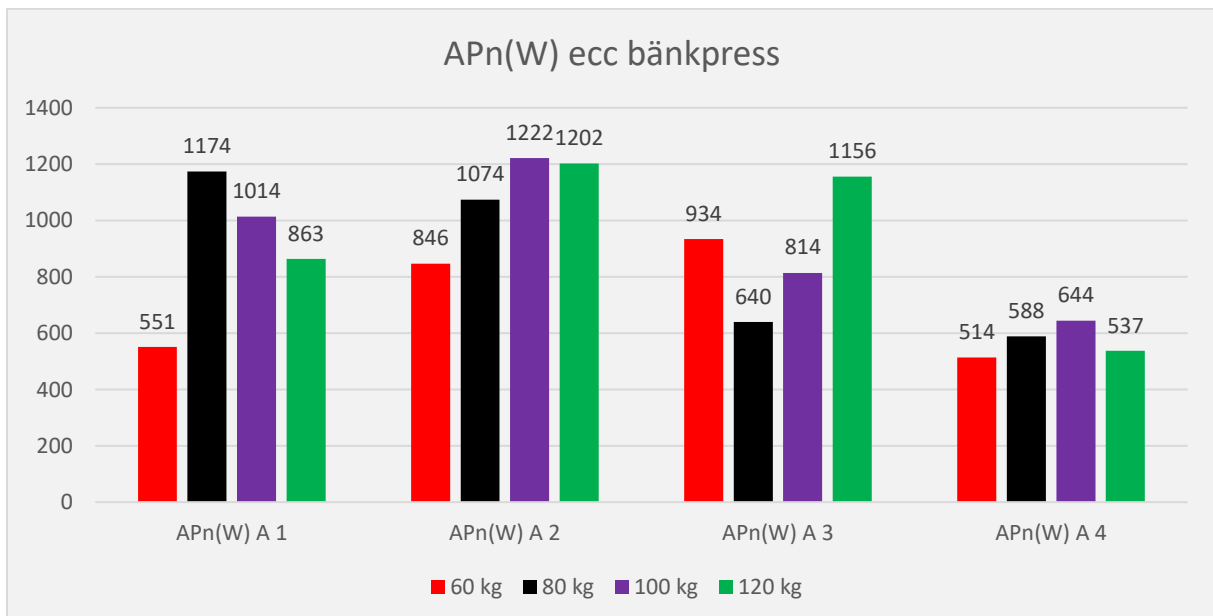
Det jag har tittat på är effekter, hastigheter och accelerationer båden koncentriskt som excentriskt.

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



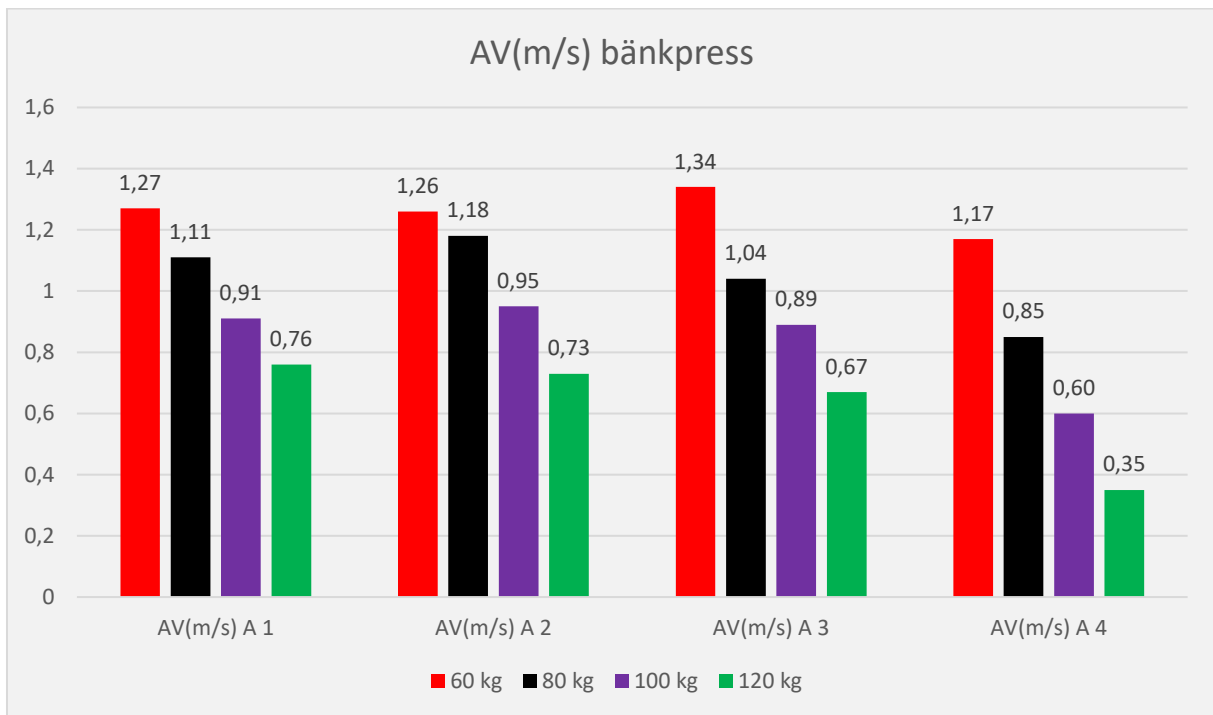
Här tar man inte hänsyn till vad man väger utan mäter bara vilka effekter man uppnår i watt. Om vi börjar med 60 kg så skiljer det inte så mycket mellan de aktiva. Både A 2 och A 3 ligger runt samma värde som A 1 som har det bästa 1 RM. Medan A 4 tappar ju tyngre det blir. Det är först på 120 kg som A 1 drar ifrån.

APn(W) = genomsnittseffekten excentriskt som mäter snittet längs hela förflyttningssträckan.



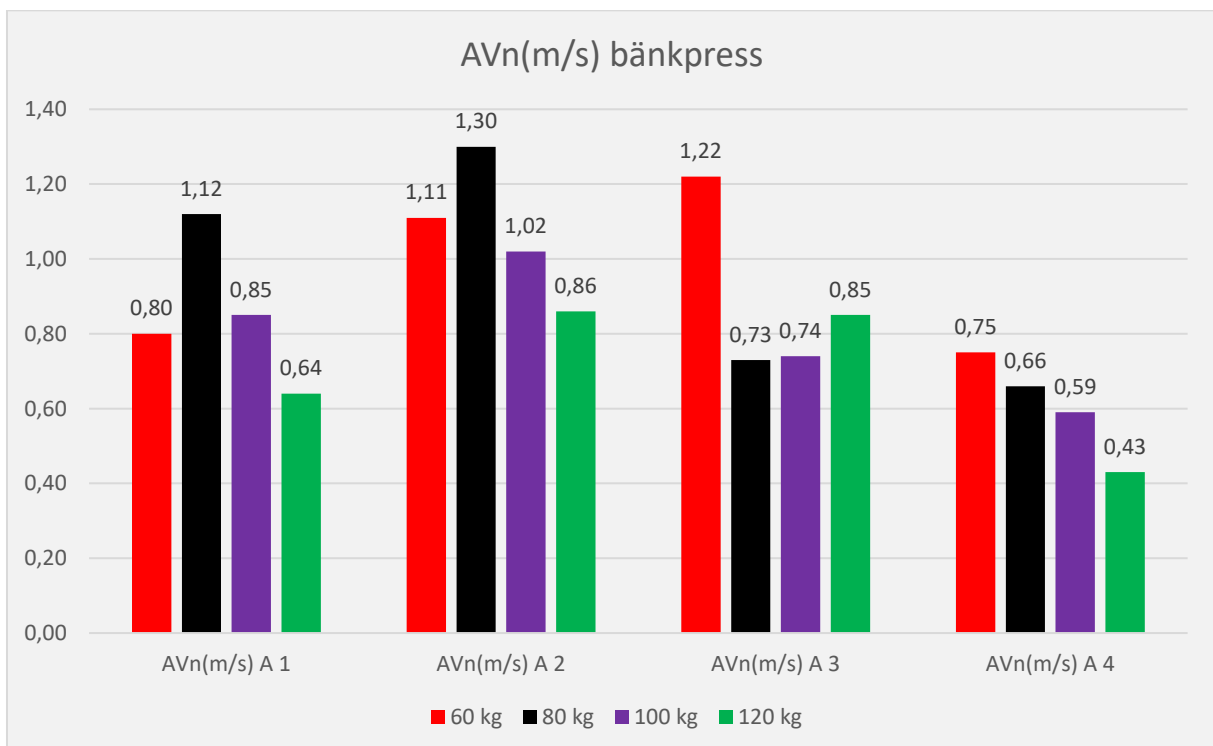
Excentriskt blir det stora variationer mellan de aktiva där A 2 har de bästa värdena på nästan alla belastningar. A 4 är väldigt försiktig i den excentriska fasen. Kan bero på att han har lägst 1 RM.

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



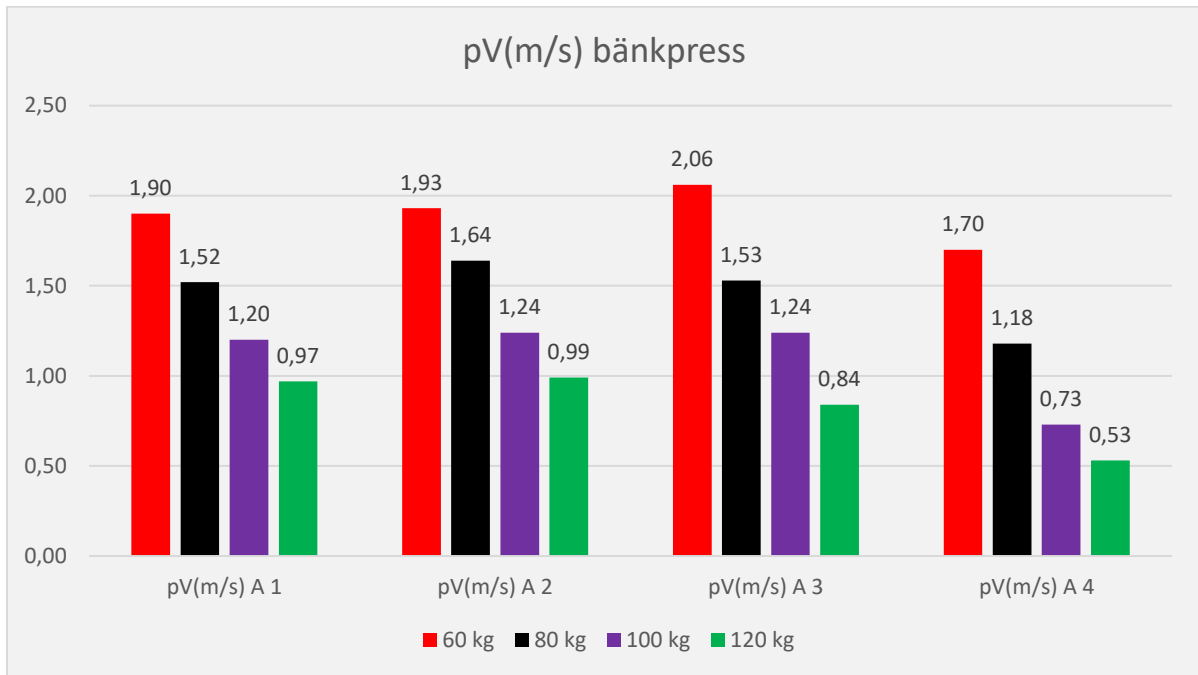
På 60 kg är det A3 som har högst hastighet på 80 kg är det A 2 som har högst hastighet och även på 100 kg Medan på 120 kg är det A 1 som har högst hastighet. A 4 är inte riktig med på någon belastning.

AVn(m/s) = genomsnittshastigheten snittet på hela förflyttningssträckan excentriskt



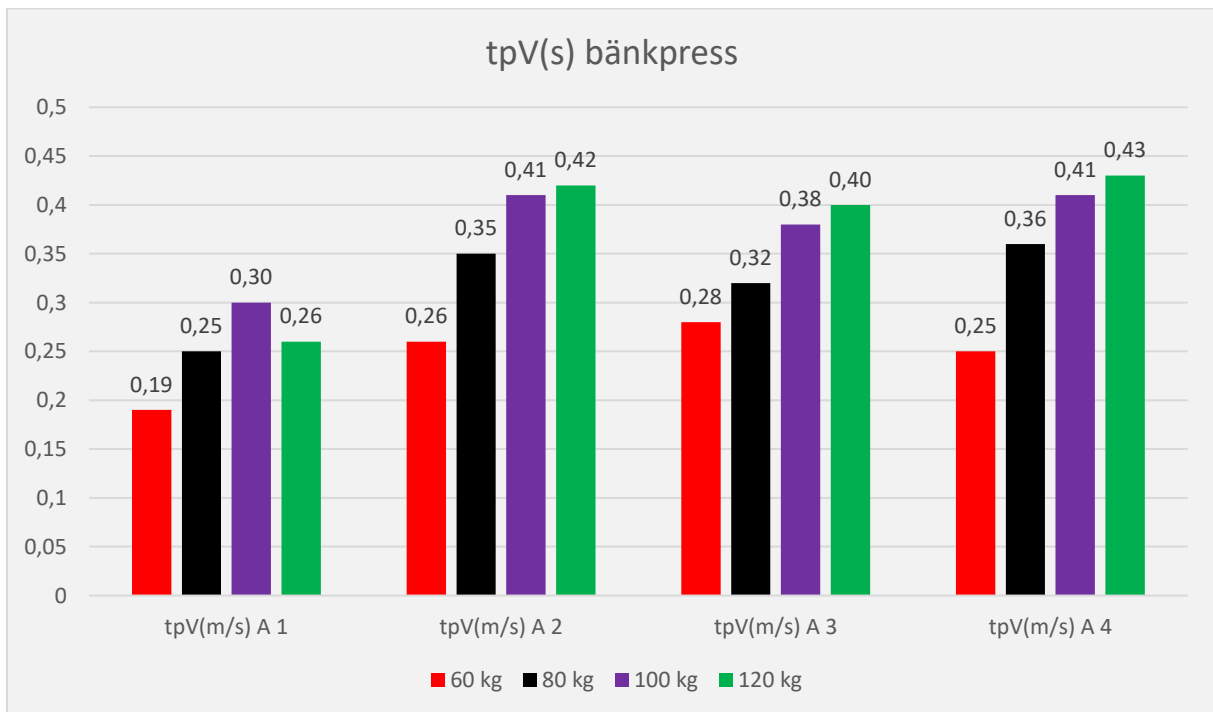
På 60 kg är det A 3 som har högst hastighet medan A 2 har de högsta hastigheterna på resten av belastningarna.

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



På topphastigheten är det A 2 och A 3 som sticker ut. A 1 som har högst 1 RM är inte bäst på någon av belastningarna.

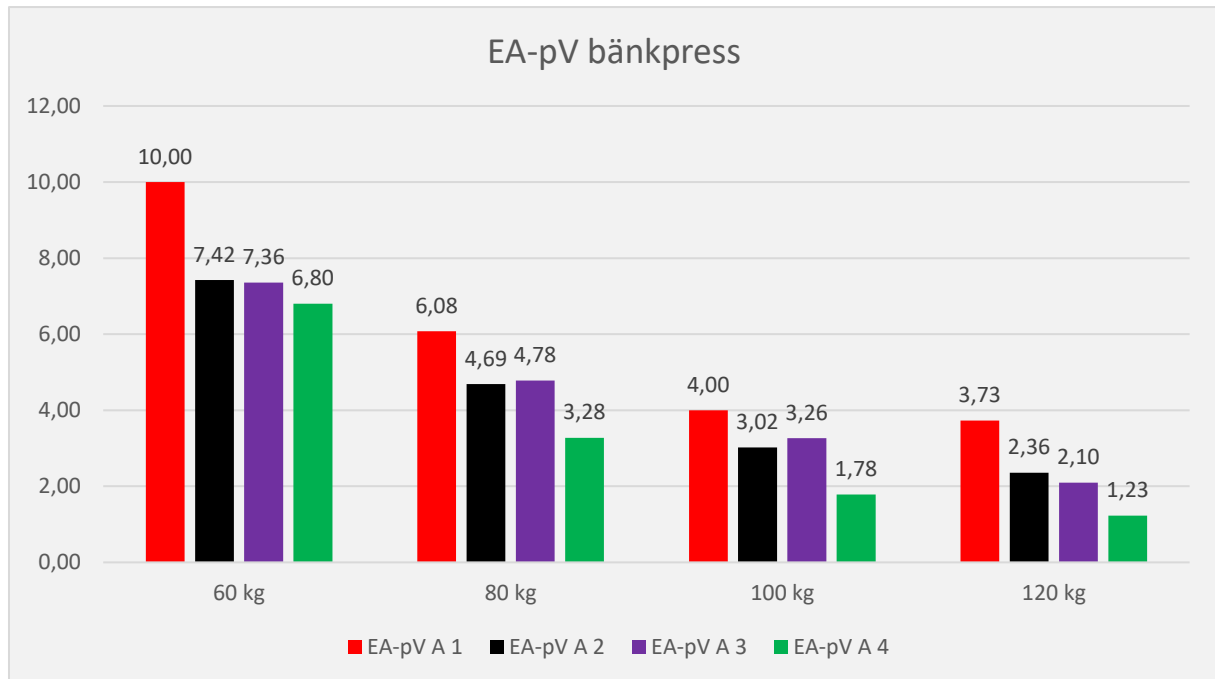
tpV(s) = tiden det tar att nå topphastigheten koncentriskt.



Vi ser här att tiden till topphastighet ökar med ökad belastning ett undantag A 1 på 120 kg. Här sticker A 1 ut framförallt på de tyngre belastningarna.

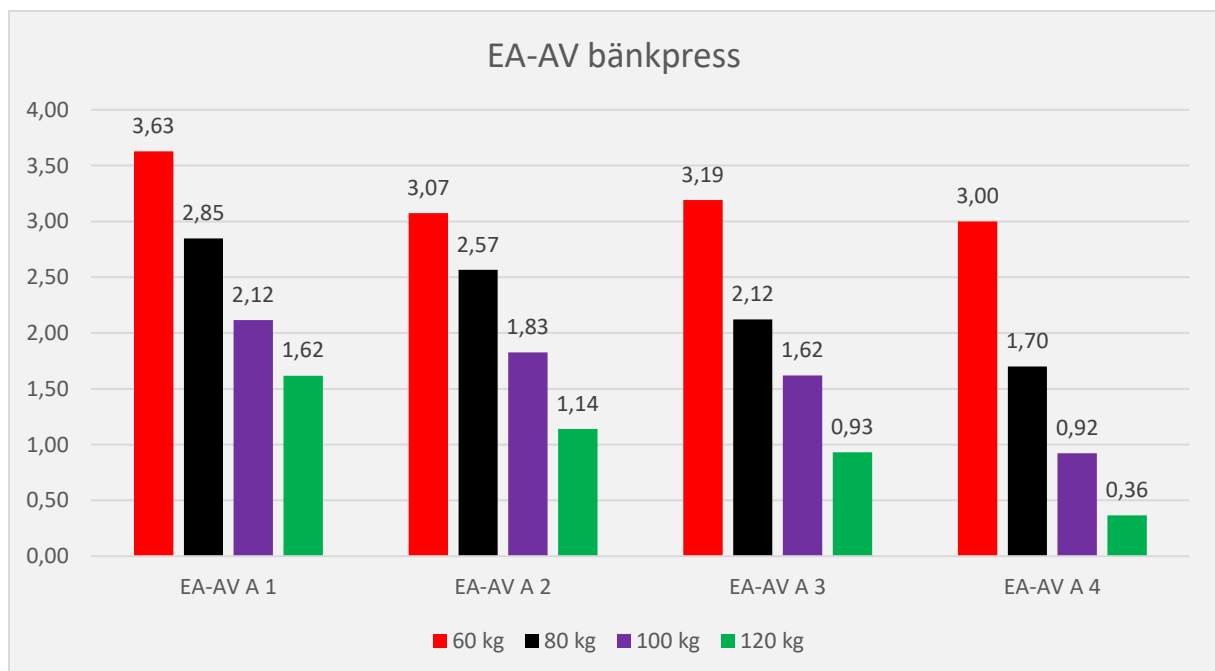
Accelerationer

EA-pV = topphastigheten dividerat med tiden till topphastighet.



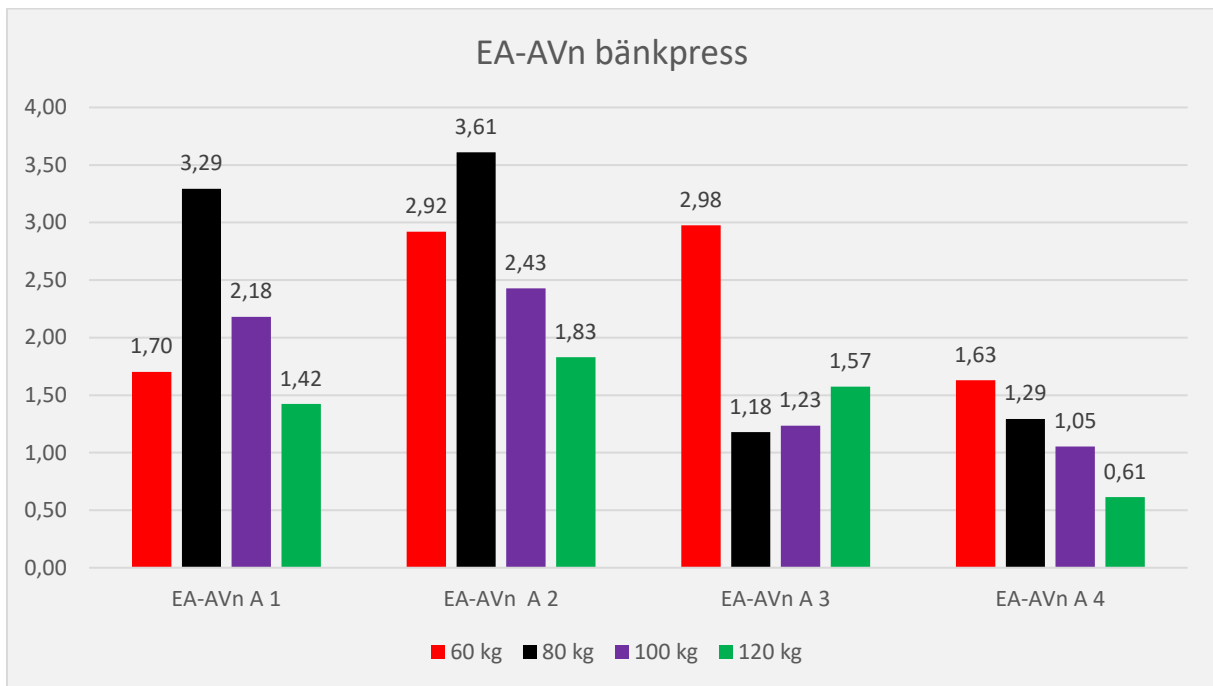
Här är A 1 överlägsen det skiljde inte jättemycket på topphastigheten däremot vad det mycket stora skillnader på tiden till topphastighet. A1 är bättre på alla belastningar och har högre värde på 120 kg än vad de andra hade på samtliga belastningar.

EA-AV = genomsnittshastigheten dividerat med tiden koncentriskt



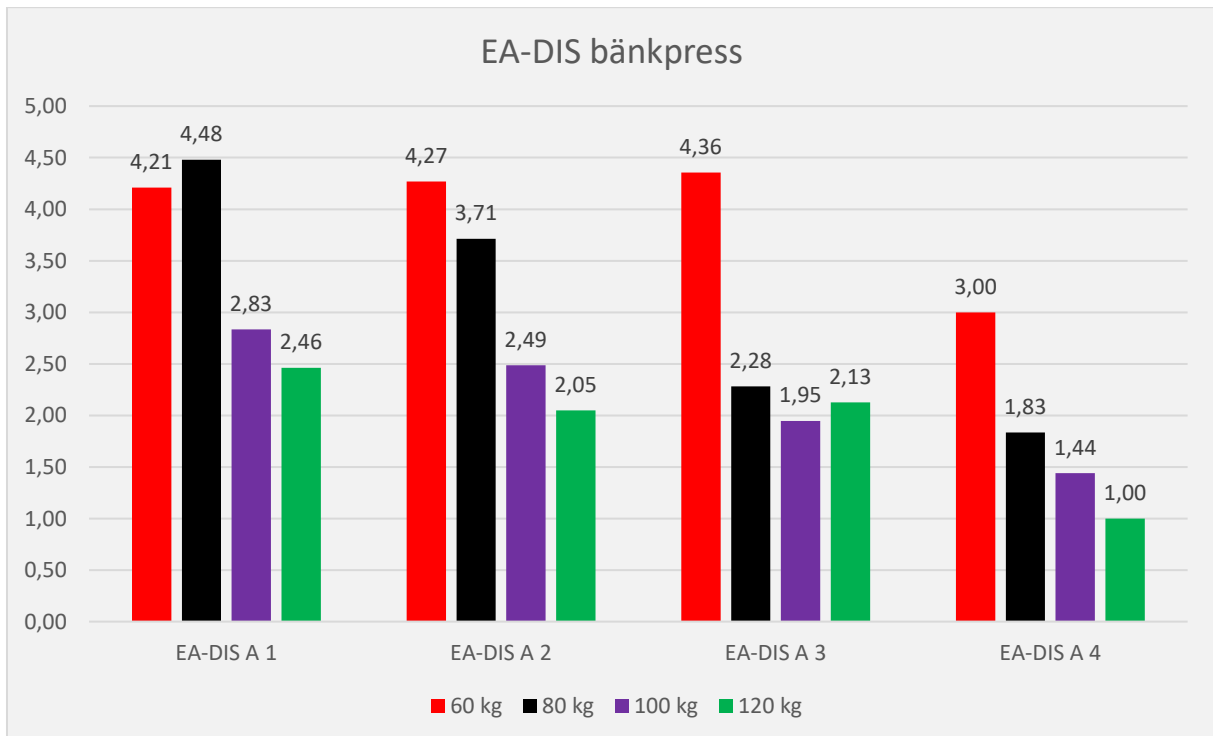
Även här är A 1 bäst på samtliga belastningar.

EA-AVn= genomsnittshastigheten dividerat med tiden excentriskt.



Här är det A 2 som har de bästa värdena.

EA-DIS = genomsnittshastigheten excentriskt dividerat med tiden till topphastighet koncentriskt.



På 60 kg är det små skillnader mellan A 1, A 2, samt A 3. På resten av belastningarna är det A 1 som dominerar.

Sammanfattning

Vi har i alla tider jagat 1 RM vilket är bra med det är bara halva sanningen. När man sedan tittar på effekter, hastigheter och accelerationer är det inte alltid den som har det högsta 1 RM som är bäst. Nu skiljde det 25 kg mellan A 1 och A 2. 39 kg mellan A 1 och A 3 samt 66 kg mellan A 1 och A 4.

Det som är mycket tydligt här är att A 4:s 1 RM inte räcker till för att matcha de 3 andra aktiva när det gäller effekter, hastigheter samt accelerationer. Skillnaden på 1 RM är för mycket. De andra två matchar A 1 väldigt väl och har bättre värde på många belastningar och mät faktorer trots ett lägre 1 RM.

När det gäller accelerationer är A 1 ganska överlägsen koncentriskt lite mindre skillnader i den excentriska fasen.

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