

Jämförelse i latsdrag på 60 kg jämfört med 75 kg.

Träningen började 2019-09-16 med träning i latsdrag på 60 kg för Malin och 90 kg för mig.

2019-11-28 har vi jämfört med 60 kg mot 75 kg för Malin och jämfört 90 kg med 100 kg för mig.

22 träningspass på 11 veckor.

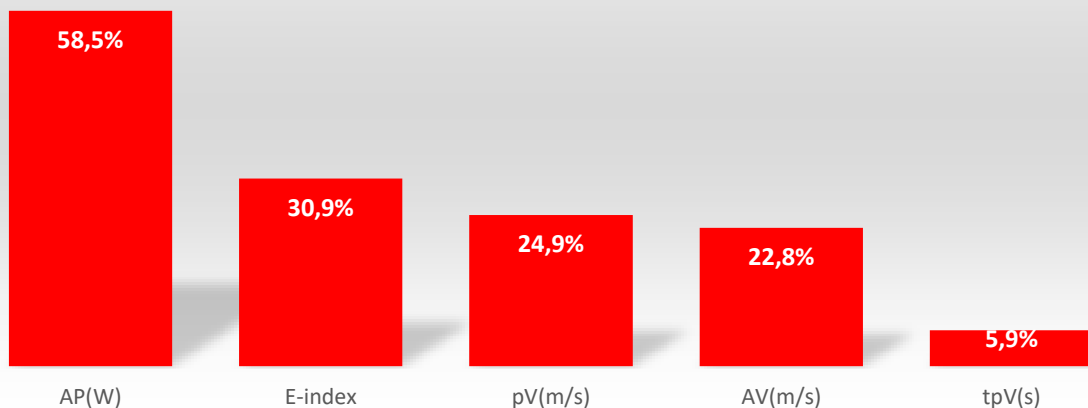
Alla resultat är summan på de olika passen som jag jämför med.

Jag har jämfört det första passet på 60 kg med 22: andra passet som var på 75 kg. För Malins del blev det mycket förvånade resultat men även för gubben öka det lite grand. För mig är denna träningsform helt överlägsen om man vill öka sin maximalstyrka och powerförmåga och accelerationsförmåga. Att man på så kort tid kan få sådana ökningar är mycket förvånande.

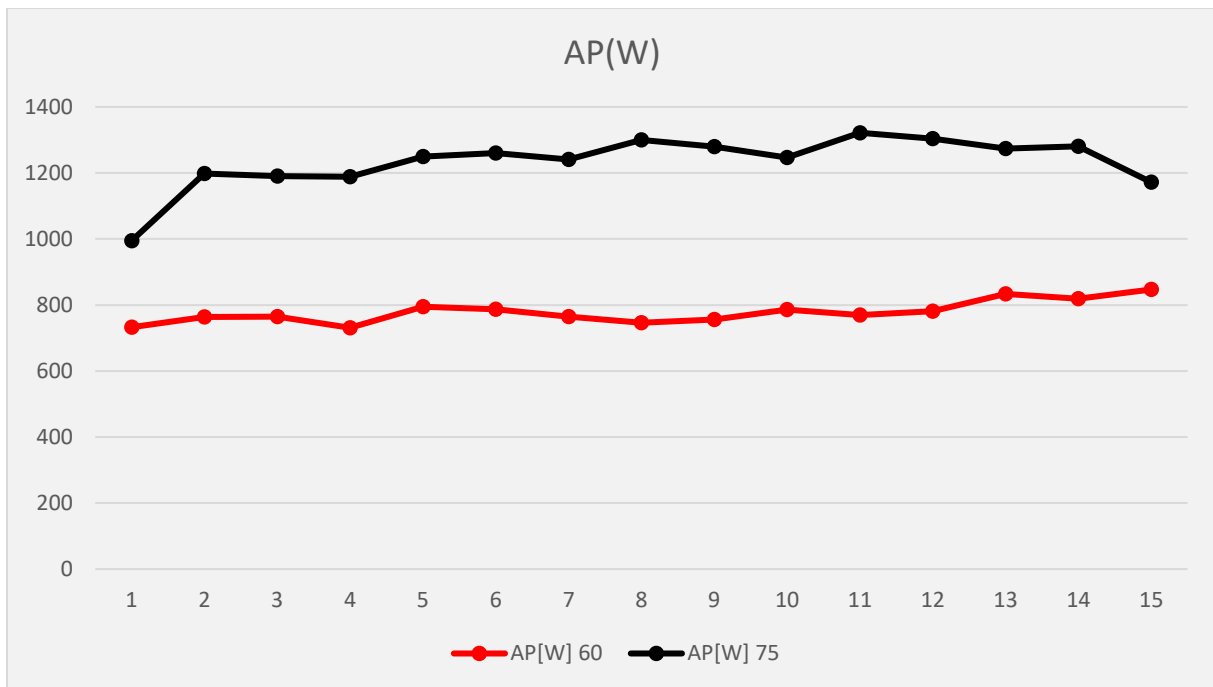
Malin



% skillnad 60 kg 2019-09-16 jämfört med 75 kg
2019-11-28 11 veckor 22 pass

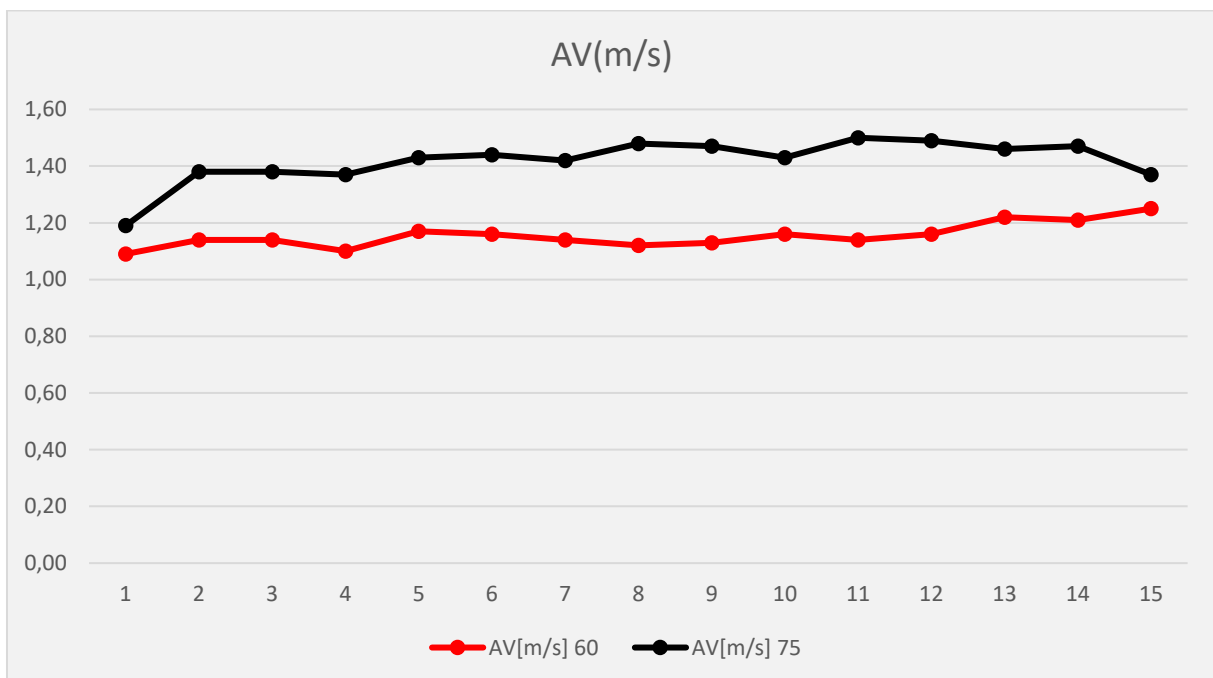


Genomsnittseffekten AP(W)



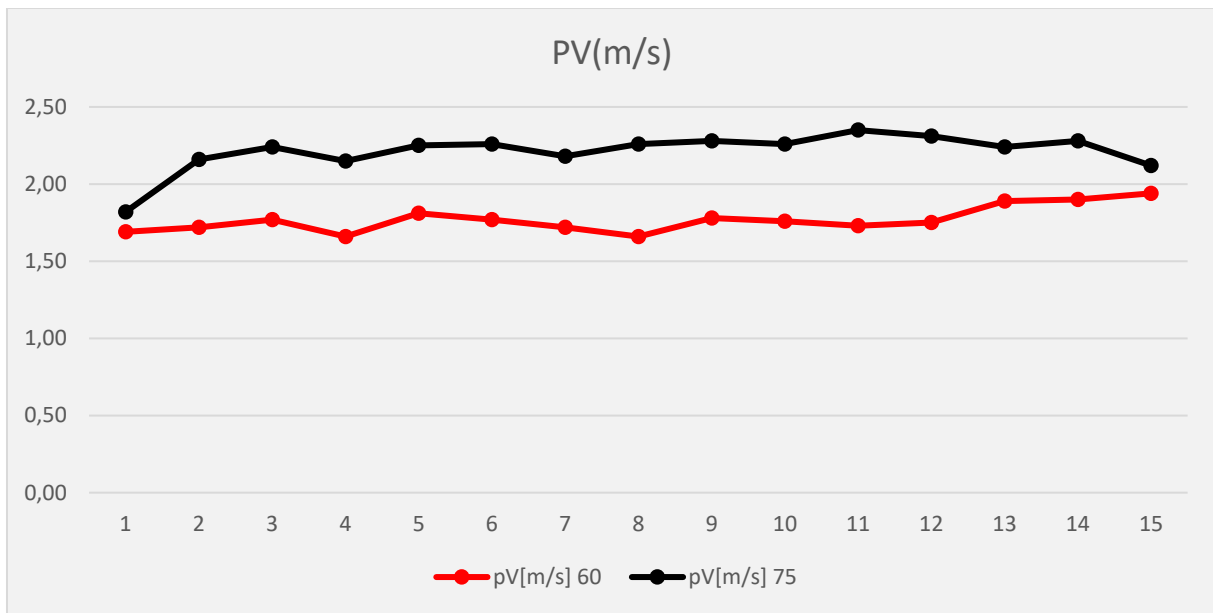
Ökningen är störst på AP(W) hela 58,5%.

Genomsnittshastigheten AV(W)



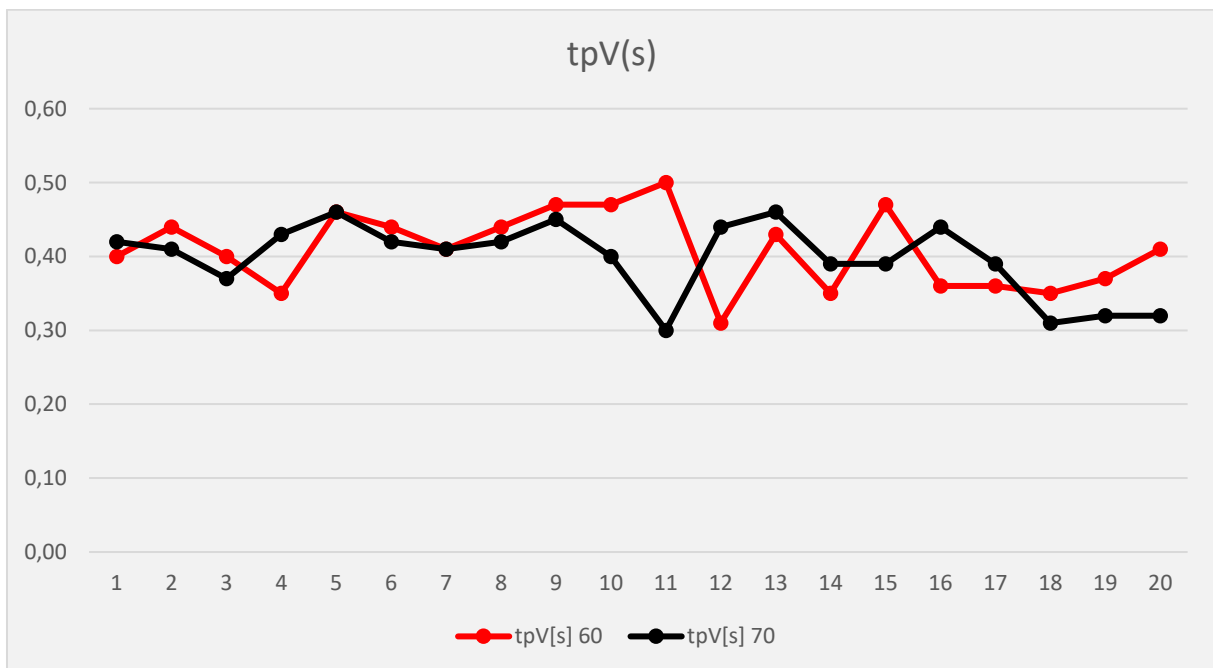
Att man efter så kort träningsperiod kan ha 22,8 % högre genomsnittshastighet i rörelsen på en belastning som väger 15 kg mer är en mycket god utveckling. Hon flyttar med andra ord 75 kg snabbare än de 60 kg som hon hade när vi började. Normalt är det så att när man ökar belastningen så minskar genomsnittshastigheten.

Topp hastigheten pV(m/s)



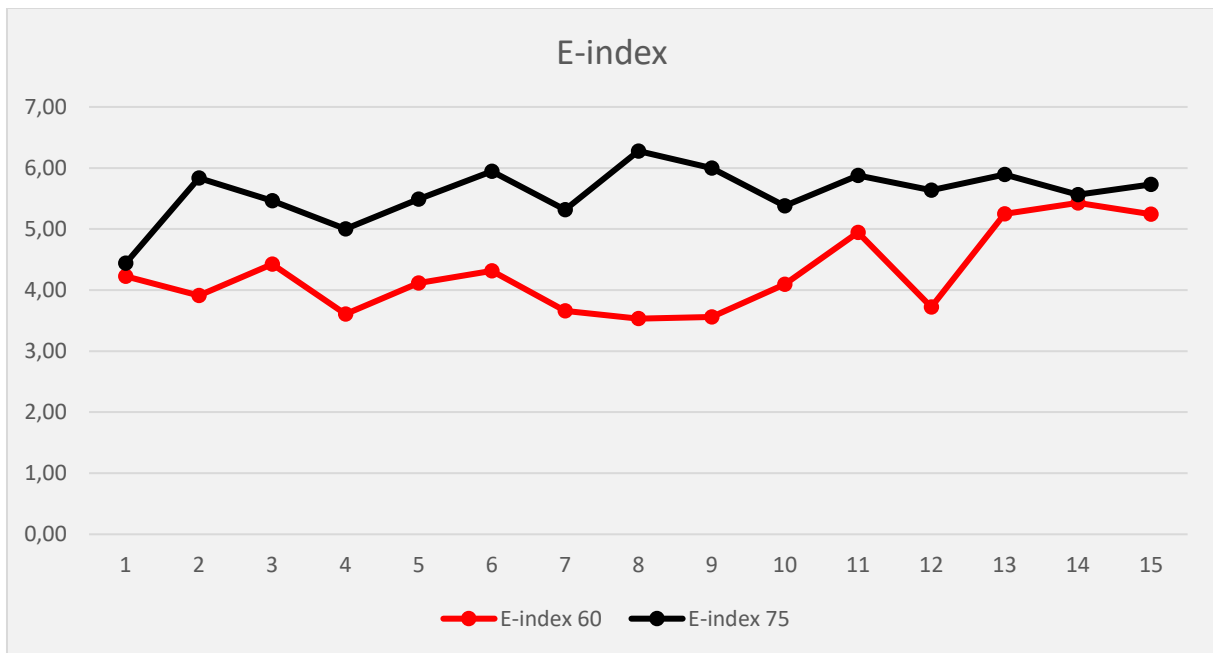
Samma sak med topphastigheten att när belastningen ökar minskar normalt topphastigheten. På topphastigheten ökade Malin när vi jämför 60 kg med 75 kg med hela 24,9 % Vilket innebär att nu har hon en högre topphastighet på 75 kg jämfört med 60 kg. Vilket är en otrolig utveckling.

Tid till topphastighet tpV(s)



Tiden det tar att nå topphastigheten är den faktor som det är svårast att öka i denna övning. Här blev det ökning med 5,9%. Eftersom belastningen har ökat med 15 kg och att topphastigheten har ökat med 24,9 %. Vilket innebär att hon flyttar 15 kg med en högre topphastighet samtidigt som det även tar kortare tid att nå topphastigheten. Hög topphastighet på kort tid är det man strävar efter.

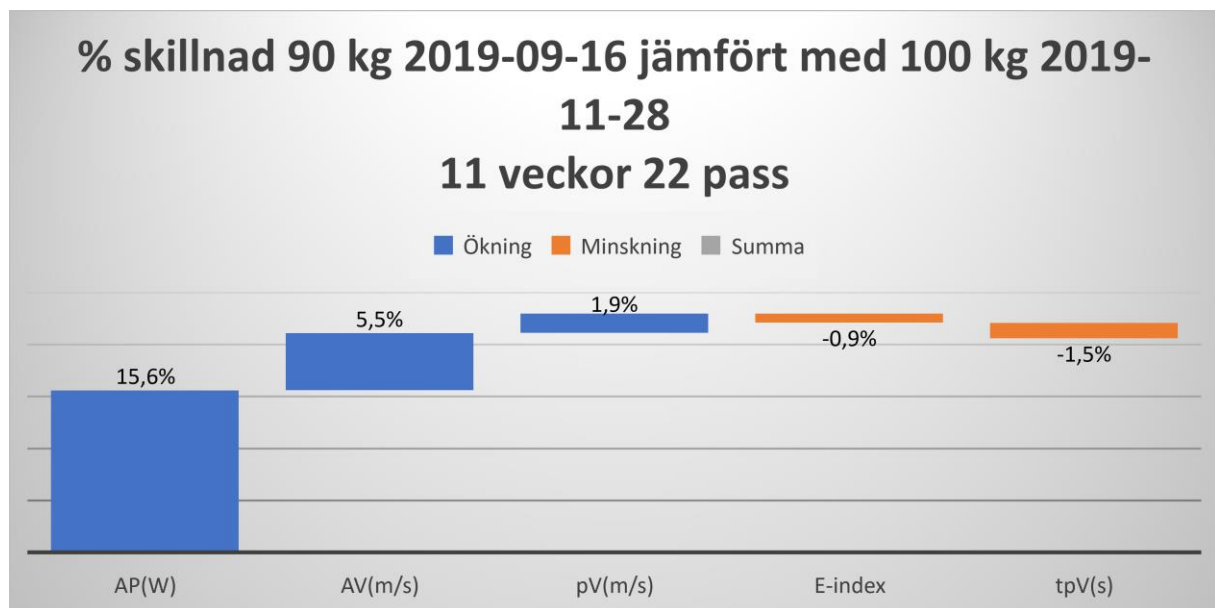
E-index topphastigheten pV(m/s) dividerat med tiden till topphastighet tpV(s)



E-index är ett värde på explosivitet eller accelerationsförmågan. Här har denna förmåga ökats med hela 30,9%. Eftersom topphastigheten har förbättrats samt att tiden till topphastighet har förbättrats. Vilket innebär att hon har ett högre explosivitets värde på 75 kg jämfört med 60 kg. Trots att det är 15 kilo mer. Normal är det så att en låg belastning ger höga E-indexvärden eftersom det är lättare att nå en högre topphastighet på en lägre belastning.

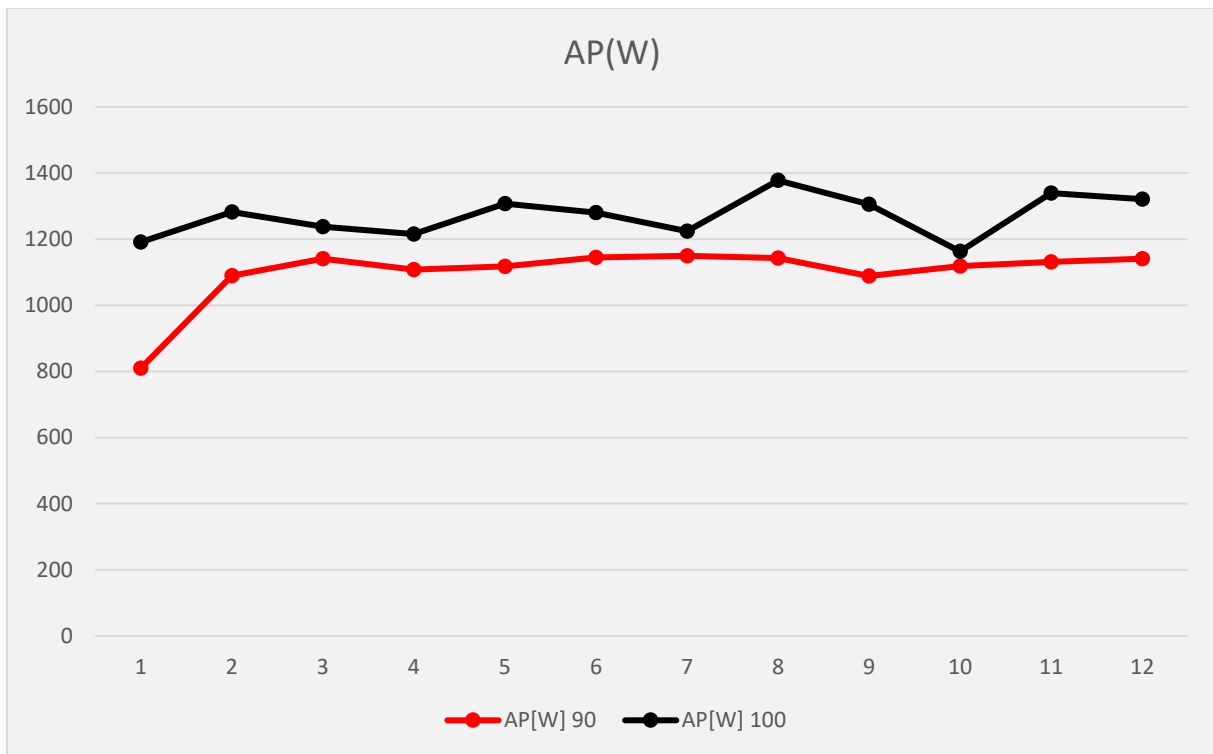
Kenneth

Jämförelse i latsdrag på 90 kg jämfört med 100 kg.



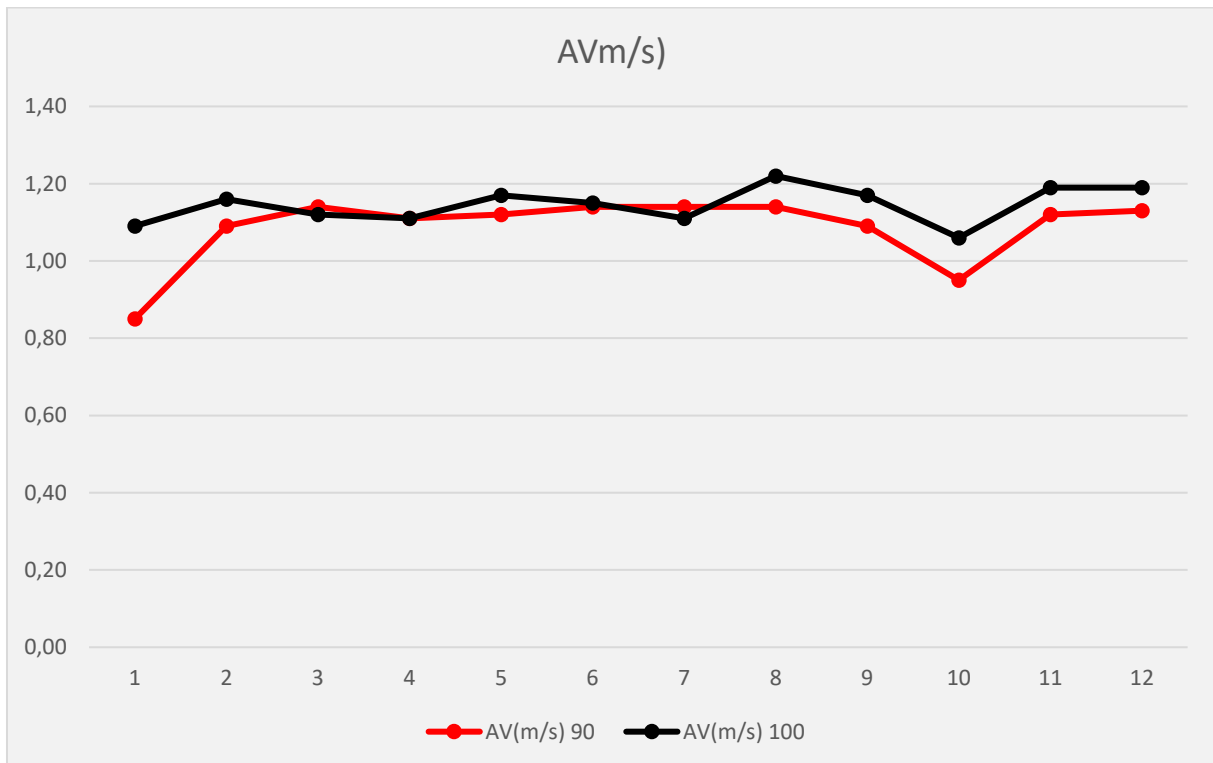
Även jag fick lite ökning däremot klarade jag inte av att förbättra tpV(s) Det verkar som den faktorn är den som är svårast att förbättra Även på Malin var denna faktor den som ökade minst. Att en gubbe som snart fyller 70 år verkar det som denna träning även kan utveckla äldre. Om man klarar av att genomföra denna typ av träning. Även E-index lyckades man inte få en ökning med det var nära.

Genomsnittseffekten AP(W)



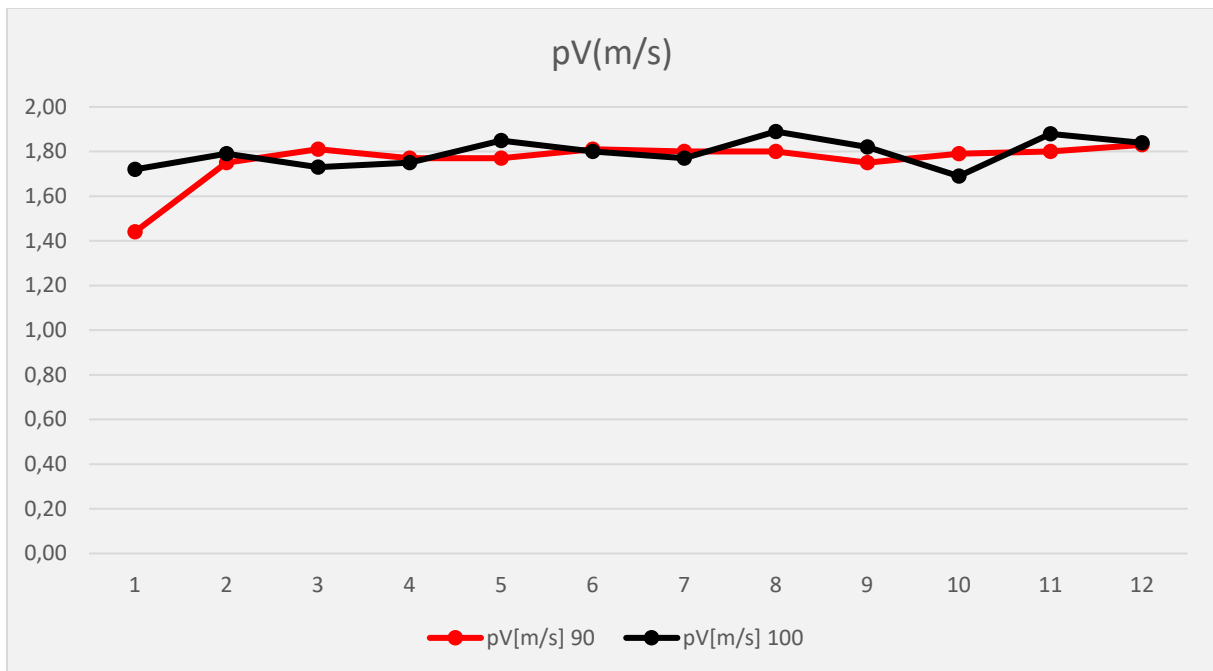
AP(W) var det som ökade mest 15,6 %

Genomsnittshastigheten AV(m/s)



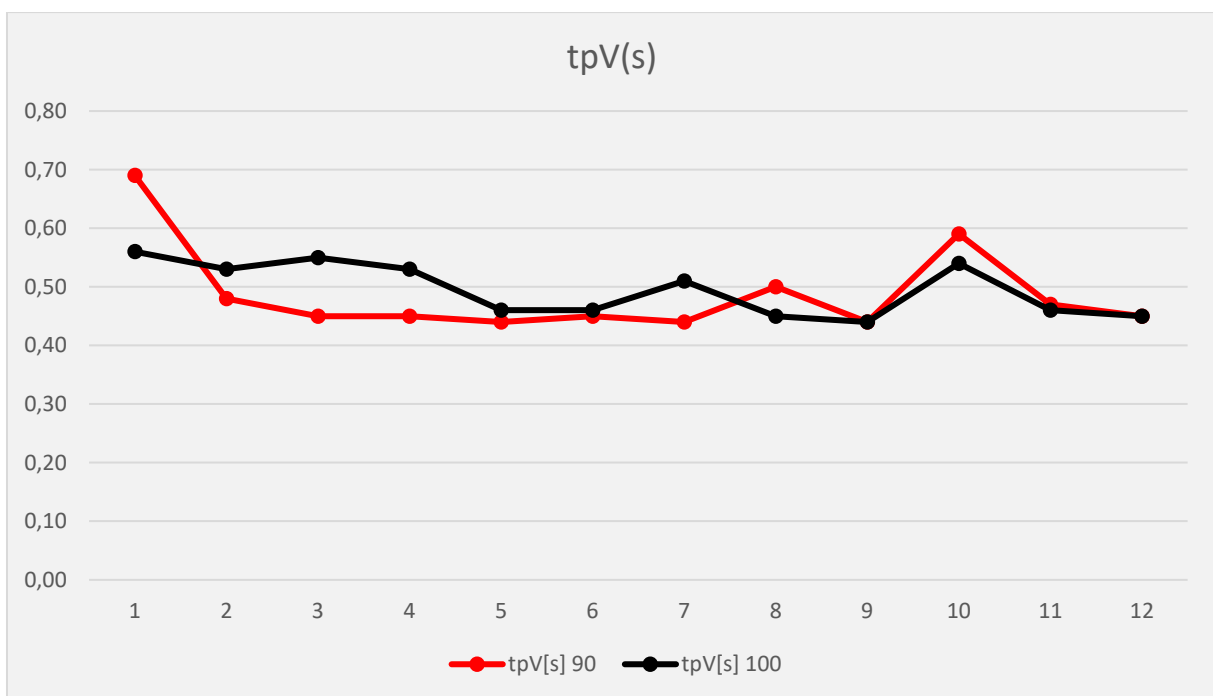
På genomsnittshastigheten blev det en förbättring på 5,5 %. Detta innebär att man flyttar 100 kg snabbare än 90 kg.

Topp hastigheten pV(m/s)



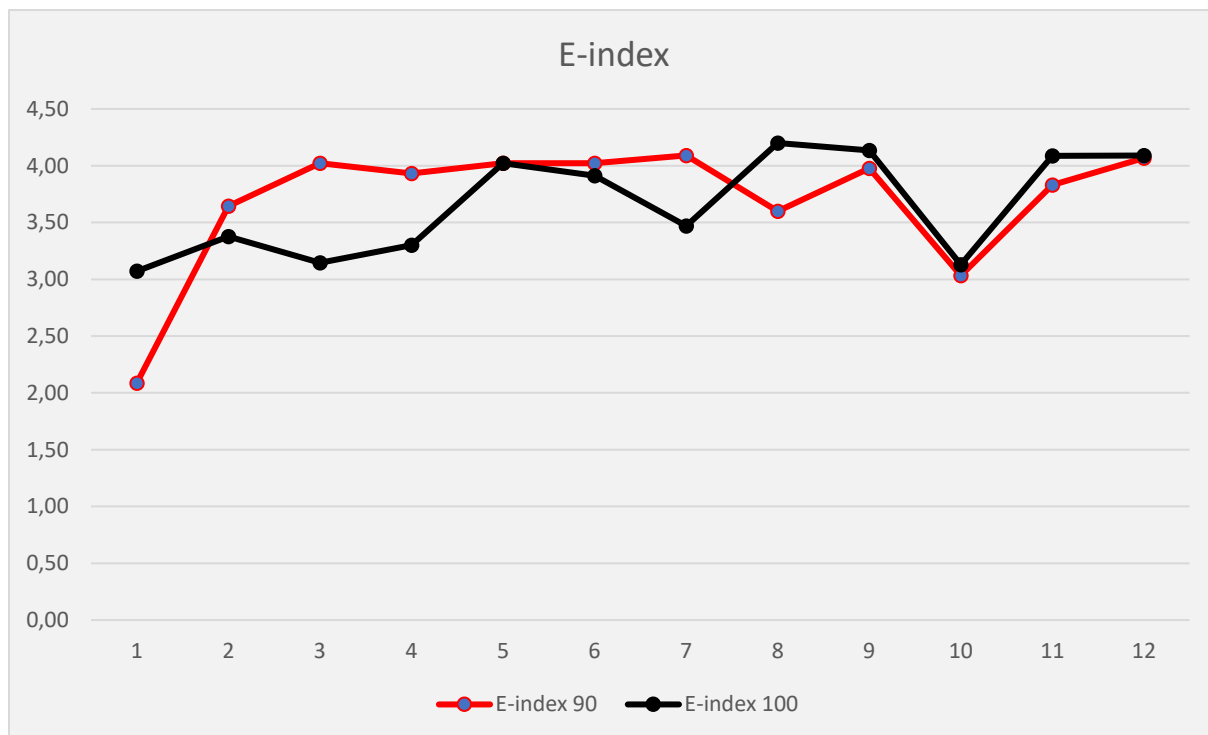
Även topp hastigheten ökade lite grand 1,9 % bättre på 100 kg jämfört med 90 kg. Samma här att man har högre topp hastighet på 100 kg jämfört med 90 kg.

Tiden till topp hastighet tpV(s)



På tiden till topp hastighet lyckas det inte att förbättra sig utan här blev det 1,5 % sämre på 100 kg jämfört med 90 kg. Normalt sett så ökar tiden till topp hastighet med ökad belastning precis som topp hastigheten sjunker med ökad belastning.

E-index topp hastigheten pV(m/s) dividerat med tiden till topp hastighet tpV(s)



Även om topphastigheten förbättrades så var tiden till topphastighet något sämre som då påverkar E-index. Men det var inte långt ifrån endast 0,9 % sämre på 100 kg jämfört med 90 kg. Detta innebär att man nästan är lika explosiv på 100 kg som 90 kg.

Sammanfattning

För Malins del blev det mycket stora förbättringar. Och även för egen del får man säga att det är stora förbättringar.

Att man kan förbättra genomsnittseffekten har jag sett tidigare eftersom det är kraften x hastigheten i rörelsen och i dessa två exempel har kraften ökat en hel del.

Däremot är det inte vanligt att man ser aktiva som drar 15 kg mer med en högre hastighet och dessutom har en högre topphastighet på 15 kilo mer belastning tillhör inte vanligheterna. Och det är inte lite ökning utan över 22 % på både genomsnittshastigheten och topphastigheten. Som leder till höga värden på E-index som visar att man accelererar 75 kilo snabbare än 60 kg.

Den faktor som tar längst tid att förbättra är tiden det tar att nå topphastigheten. Inte så konstigt eftersom det är 15 kilo mer som ska förflyttas på kortare tid.

Man kan jämföra denna träning med en bil. Man lägger i ettan och accelererar. Ju mer hästkrafter det finns att tillgå ju högre acceleration. Genom denna trängning kan man säga att man har trimmat motorn att prestera bättre trots att man ska accelerera 15 kilo mer än när träningen startade.

Man kan säga att power träning eller som jag vill kalla det hastighets träning med skivstång och dragmaskiner. Där målsättningen är att accelerera stängen så snabbt som det går i denna övning och många andra. I denna övning är första lyftet alltid sämst eftersom man startar rörelsen koncentriskt. När man drar nästa gång får man hjälp av den excentriska fasen vilket leder till högre effekt på resten av lyften så länge man utför alla repetitionerna i ett sträck.

När man är i slutet av den excentriska fasen är det viktigt att övergången till den koncentriskta fasen går så snabbt som möjligt vilket leder till snabbare acceleration. (DIS) = Dynamisk – isometrisk-styrka.

Kan man korta tiden vid vändningen får man även en bättre effekt koncentriskt. Vilket även innebär att man måste våga öka hastigheten excentriskt efterhand. Som då hjälper till att accelerera vikten snabbare i draget.

Kenneth Riggberger

