



Frågeställning har det någon betydelse hur lång vilan är mellan serierna i snabbstyrka, explosivstyrka och maximalstyrka. Både i den koncentriskas fasen om i den excentriska.

Snabbstyrkan är utförd som vertikalthopp och den explosiva styrkan och maximalstyrkan är utförda som benböj. Men fullsträckning i fotled, knäled och höftled. Varje serie innehåller 5 repetitioner i ett sträck.

Testerna är genomförda i en Smithmaskin.

Testutrustning MuscleLab 4010.

Alla resultat som redovisas är genomsnittseffekten mätt i watt

Alla resultat som redovisas är medelvärdet i varje serie.

Alla repetitioner har genomförts i maximal hastighet koncentriskt och optimalt excentriskt.

Belastningarna som valts är 50 kg vertikalthopp, 100 kg benböjning och 150 kg benböjning.

Vilan som används är 2,30 minuter, 5 minuter och 7,30 minuter mellan varje serie

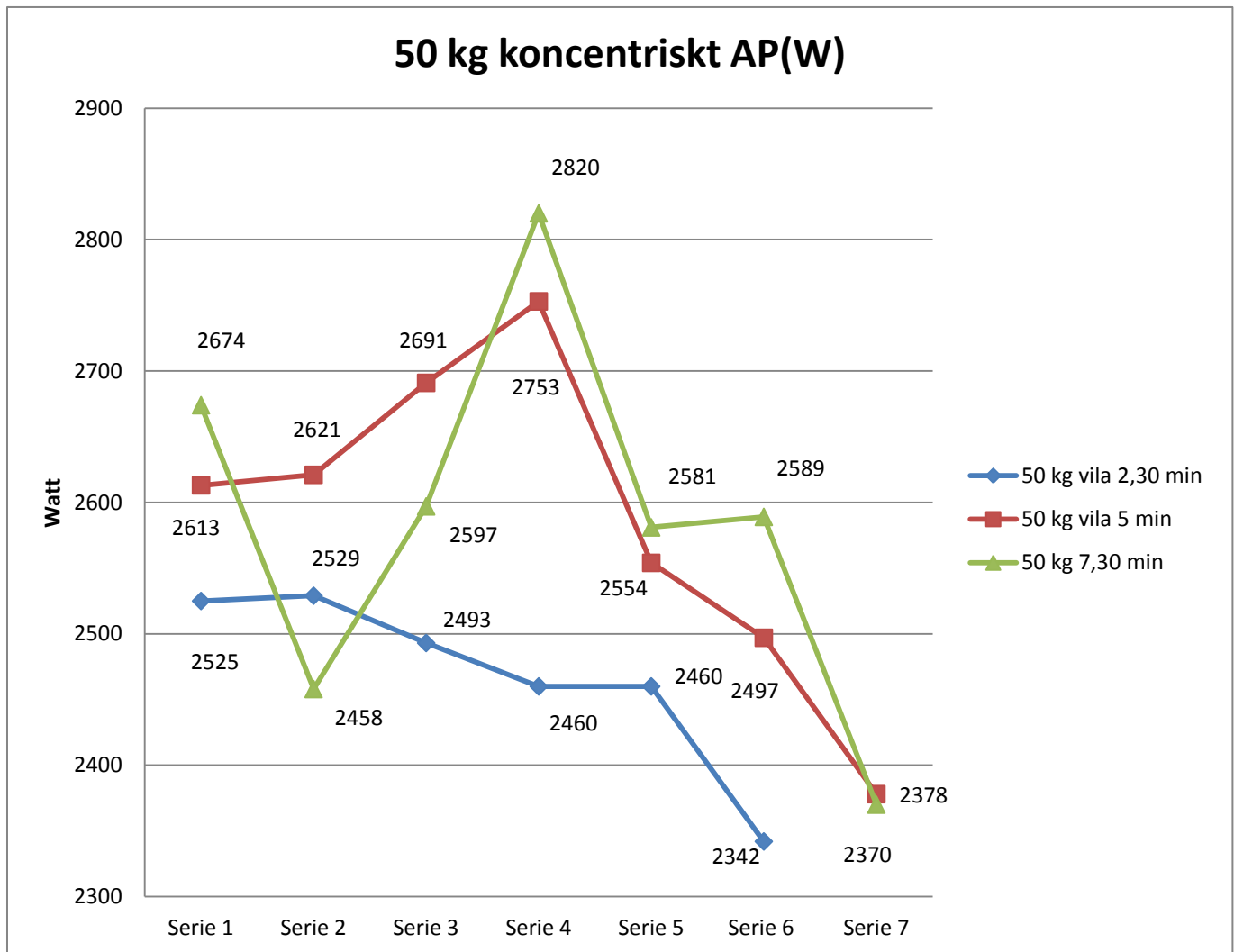
Stellan Kjellander har genomfört dessa tester.

Varning!

De här testerna är avsedda för elitidrottsmän med en mycket gedigen bakgrund i styrketräning. Och ska givetvis inte användas av barn, ungdomar eller juniorer eftersom belastningarna är för höga.

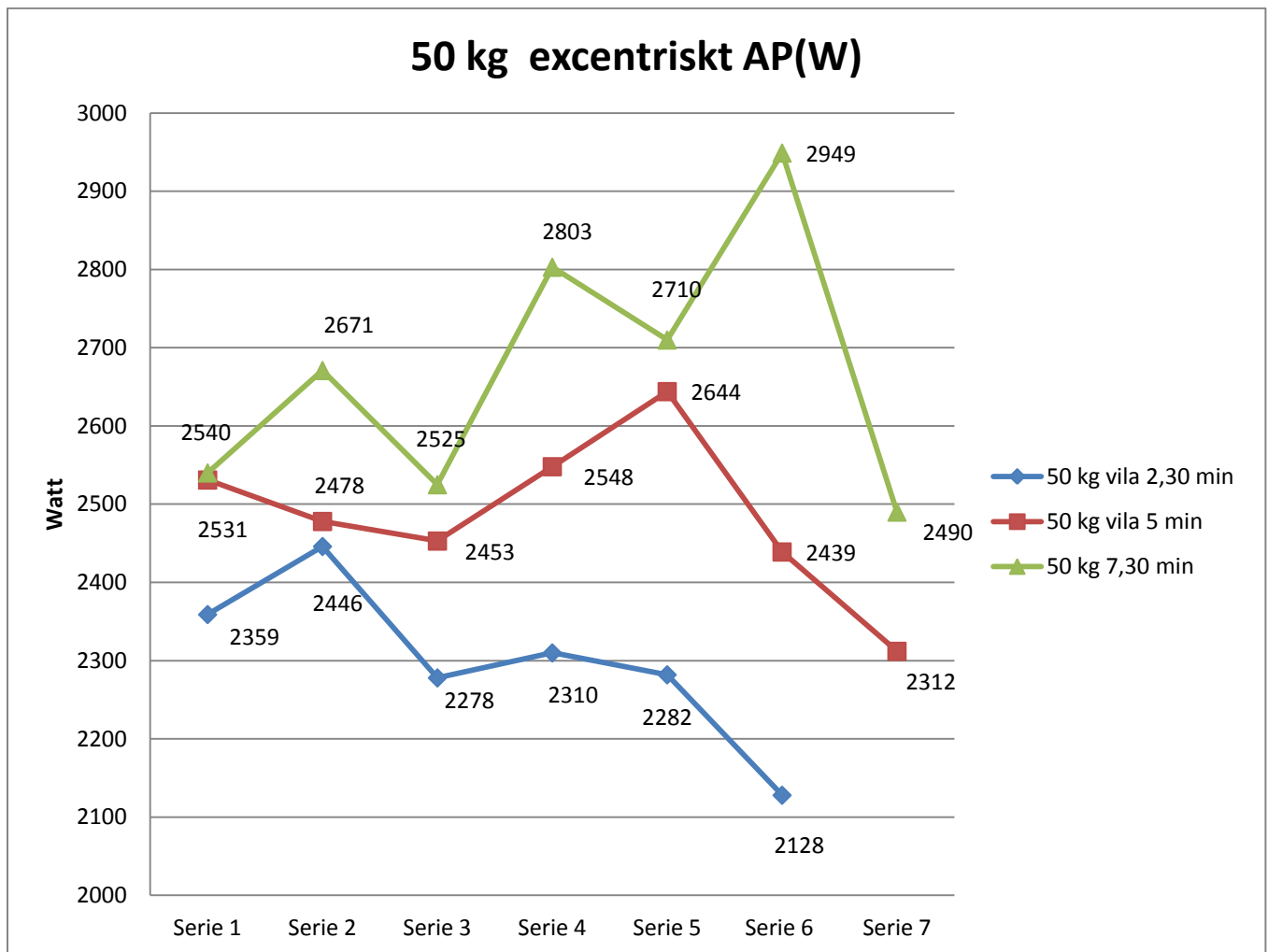
Som vanligt är testerna gjorda på en person, men med dessa tester kan man ändå få en bild av hur lång vilan bör vara.

Vertikalhopp koncentriskt på 50 kg med olika lång vila mellan serierna.



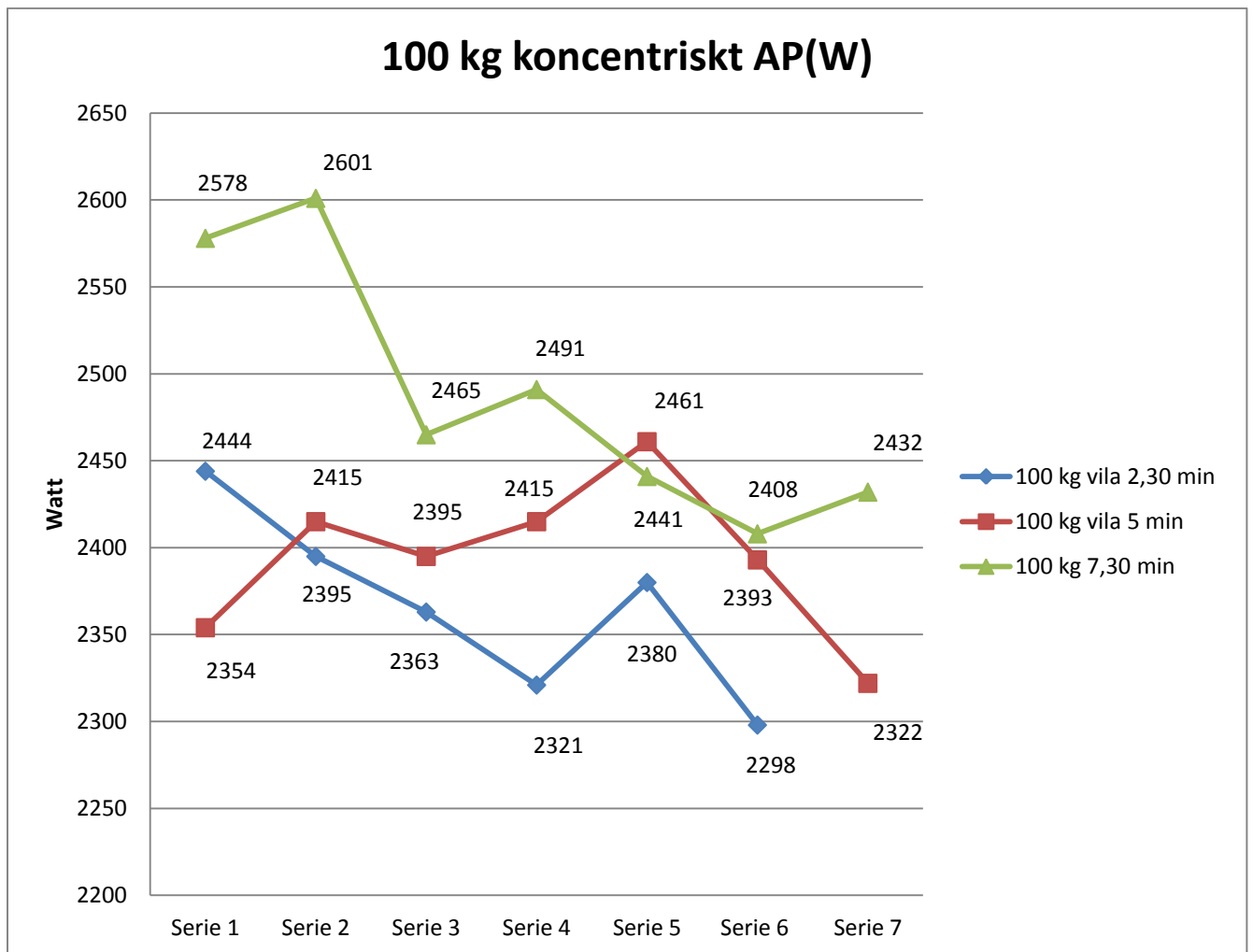
Om man jämför 5 minuter med 7,30 minuter skiljer det inte så mycket i förmågan att producera effekt. Däremot är det en stor skillnad när man tittar på vilan 2,30 minuter. Efter 4 serien blir det en kraftig nedgång i effektutvecklingen. Frågan man kan ställa sig här är om det inte räcker med 4 serier eftersom effekten droppar dramatiskt oavsett hur lång tid man vilar.

Vertikalhopp excentriskt på 50 kg med olika lång vila mellan serierna.



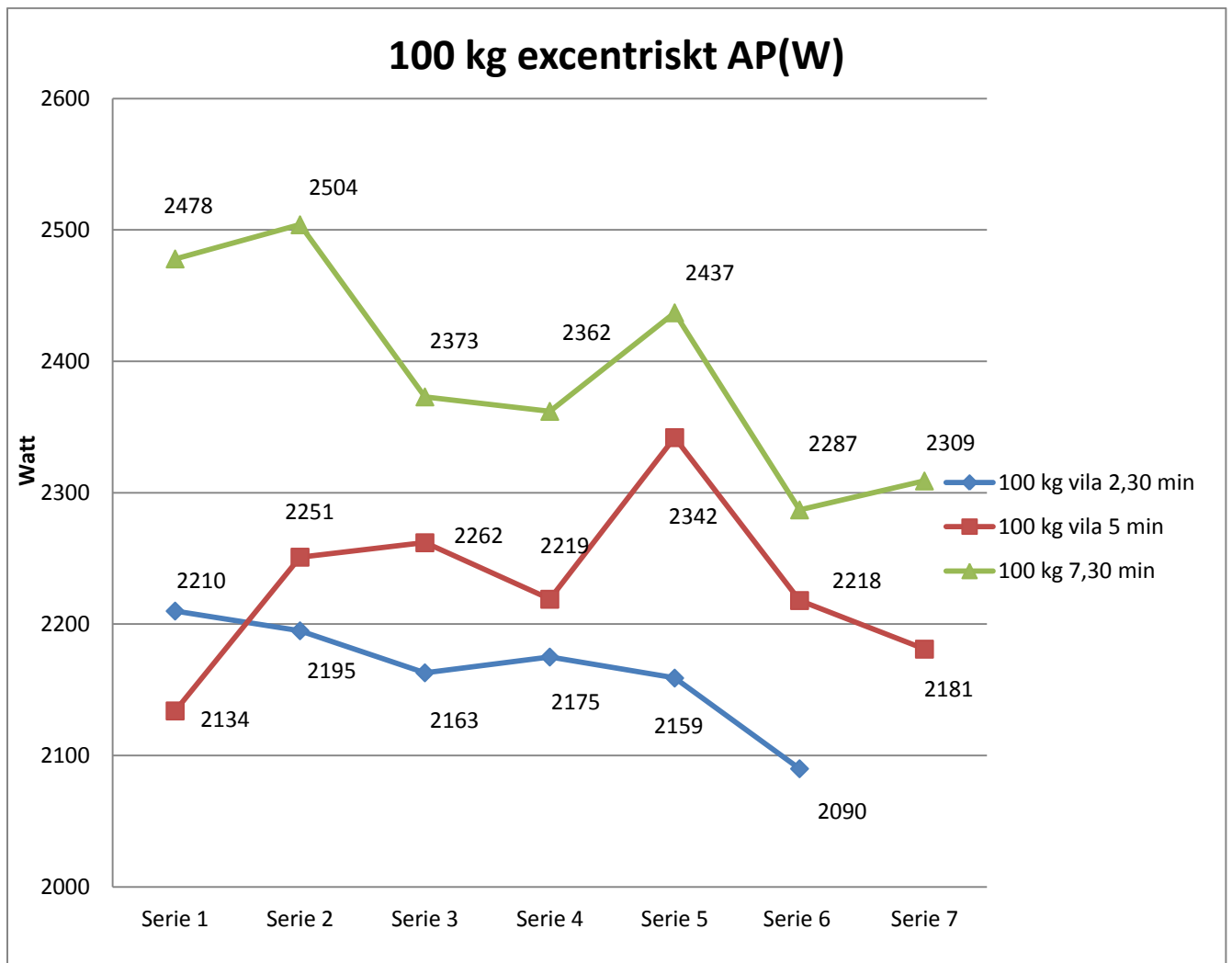
Excentriskt blir skillnaderna ännu större. Om man jämför 5 minuter med 7,30 minuters vila så är det stora skillnader på den koncentriska fasen och den excentriska. Här ser det ut som man klarar av fler serier excentriskt än koncentriskt innan man tappar i effektutveckling. Om man vilar tillräckligt länge. Vid träning med denna övning är det en excentriskt/koncentriskt rörelse där båda faserna ska utvecklas. Nu är detta vertikalhopp vi får se vad som händer när man jämför med benböjning.

Benböj koncentriskt på 100 kg med olika lång vila mellan serierna.



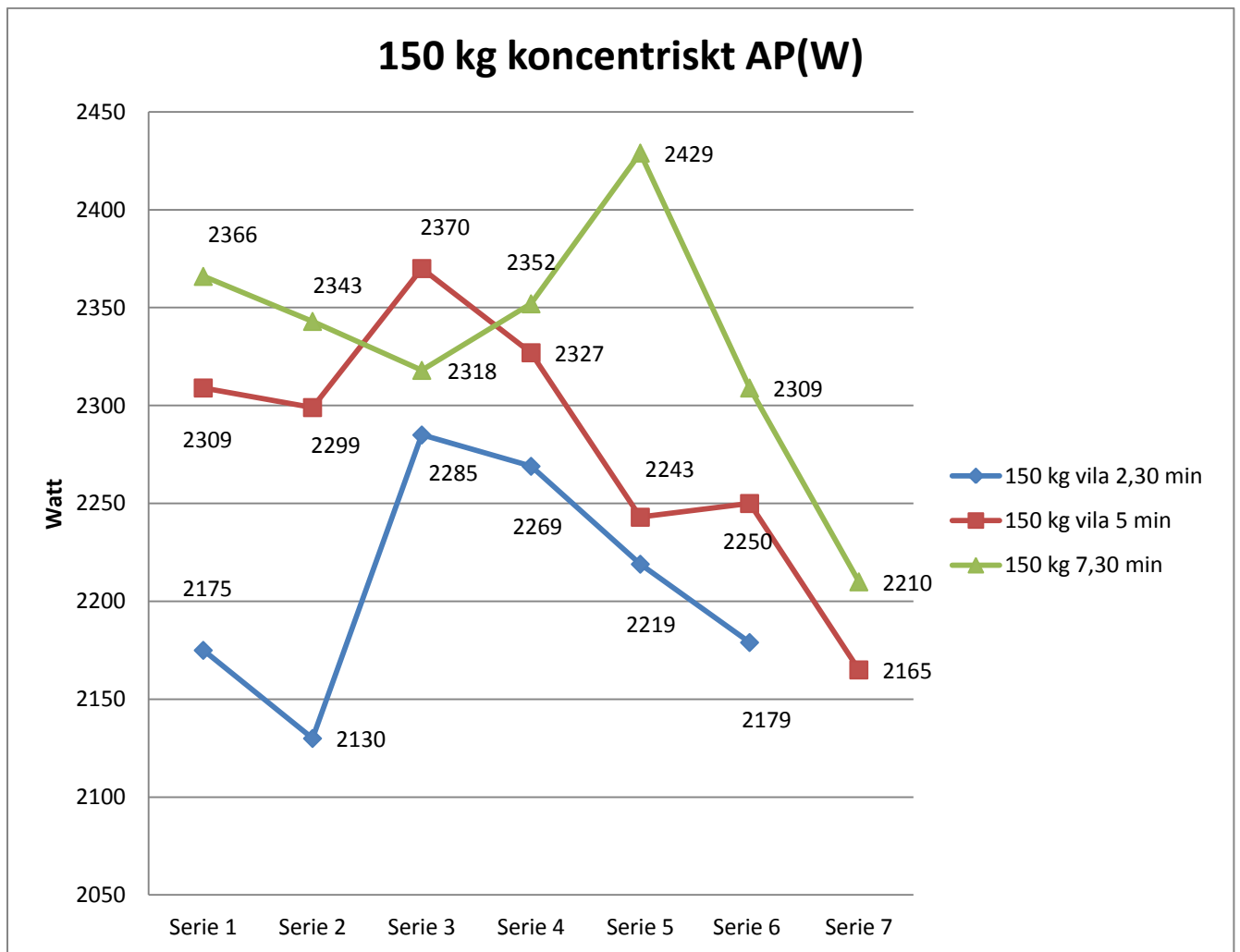
Här blir skillnaderna lite större mellan de olika vilorna. 4 till 5serier verkar man klara av innan effekten sjunker. Utom på den korta vilan där effekten minskar efter varje serie.

Benböj excentriskt på 100 kg med olika lång vila mellan serierna.



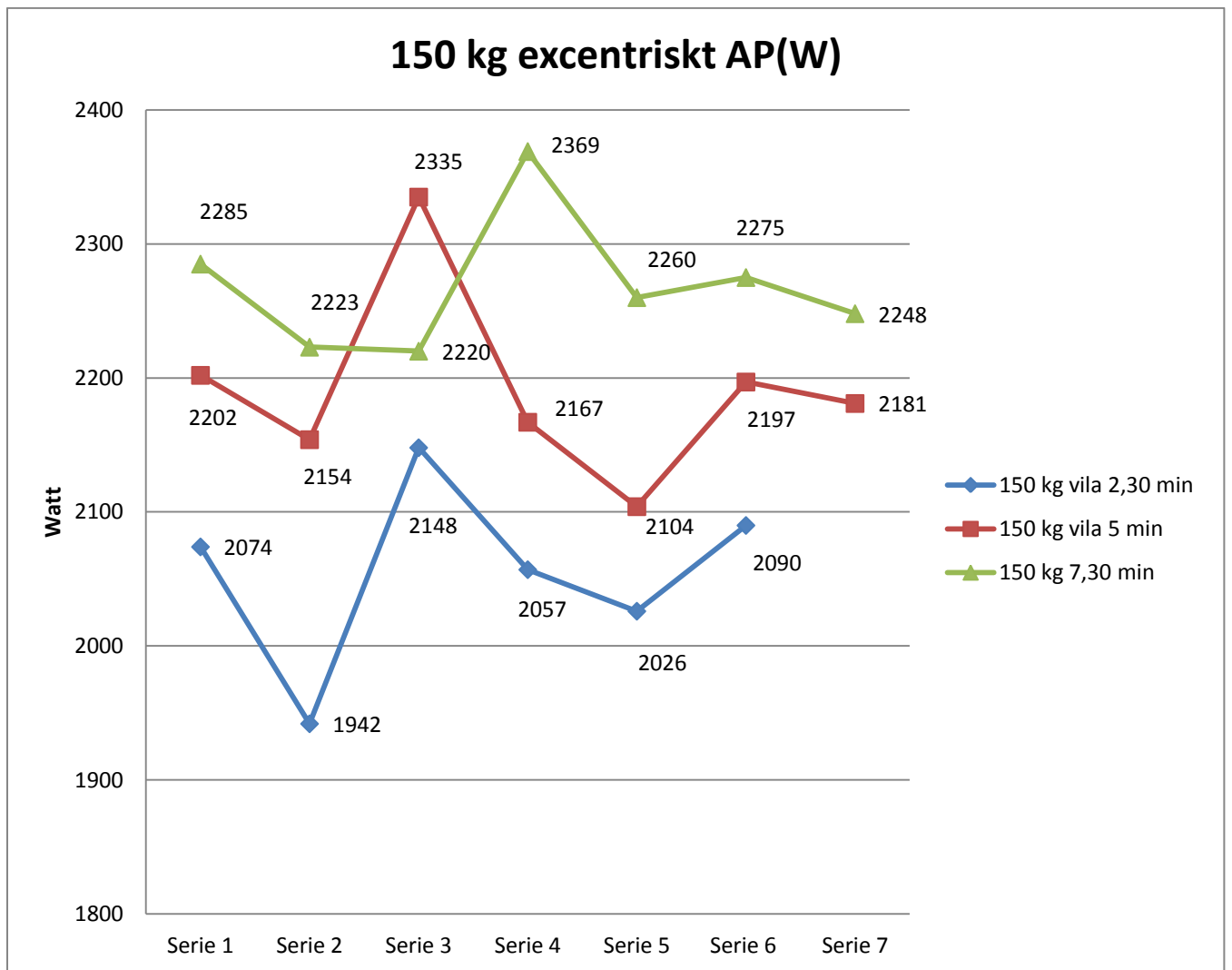
Samma tendens på 100 kg som 50 kg att det verkar vara viktigt att ha en lång vila för att kunna utveckla höga effekter. Samma här 4 till 5 serier är nog att rekommendera.

Benböj koncentriskt på 150 kg med olika lång vila mellan serierna.



Samma på 150 som 100 kg att det är inga större skillnader mellan vilan på 5 minuter och vilan på 7,30

Benböj excentriskt på 150 kg med olika lång vila mellan serierna.



Lite större skillnader än vid den koncentriska delen.

Sammanfattning.

Det är uppenbart att man bör vila mer än vad man tror. Ovanstående visar att den längsta vilan även gav mest effekt både koncentriskt som excentriskt. Eftersom det inte är så många som har möjlighet att mäta dessa faktorer har vi tagit fram ett koncept när det gäller power träning oavsett träningsform. Träning 4 serier x 5 repetitioner med vila 7 minuter. Så kan man känna sig trygg att vilan räcker. Detta gäller från kroppen upp till 75 % av 1 RM. Tränar man på högre belastningar måste antalet repetitioner minskas.

FYS EXPERTEN



Kenneth Riggberger

Stellan Kjellander

