

Abstrakt

Bakgrund. Inom idrotten strävar många tränare att optimera träningsprocessen.

Min frågeställning har varit: Är det någons skillnad i effektutveckling om man tränar bänkpress utan att stanna rörelsen under 6 repetitioner eller om man gör en liten paus mellan varje repetition?

En serie genomfördes på 80 kg i bänkpress där man flyttat skivstången i maximalhastighet utan att bryta rörelsen det vill säga 6 repetitioner i ett sträck. Jämfört med en serie på 80 kg där man efter varje repetition stannar i startläget och därefter gör ytterligare ett lyft osv. tills man gjort alla 6 lyften.

Resultat

Testerna visar mycket stora skillnader i både effekt och topphastighet. Små skillnader i tid till topphastighet. Största skillnaden var i den excentriska fasen.

Sammanställning efter alla diagrammen.

Sammanställning test

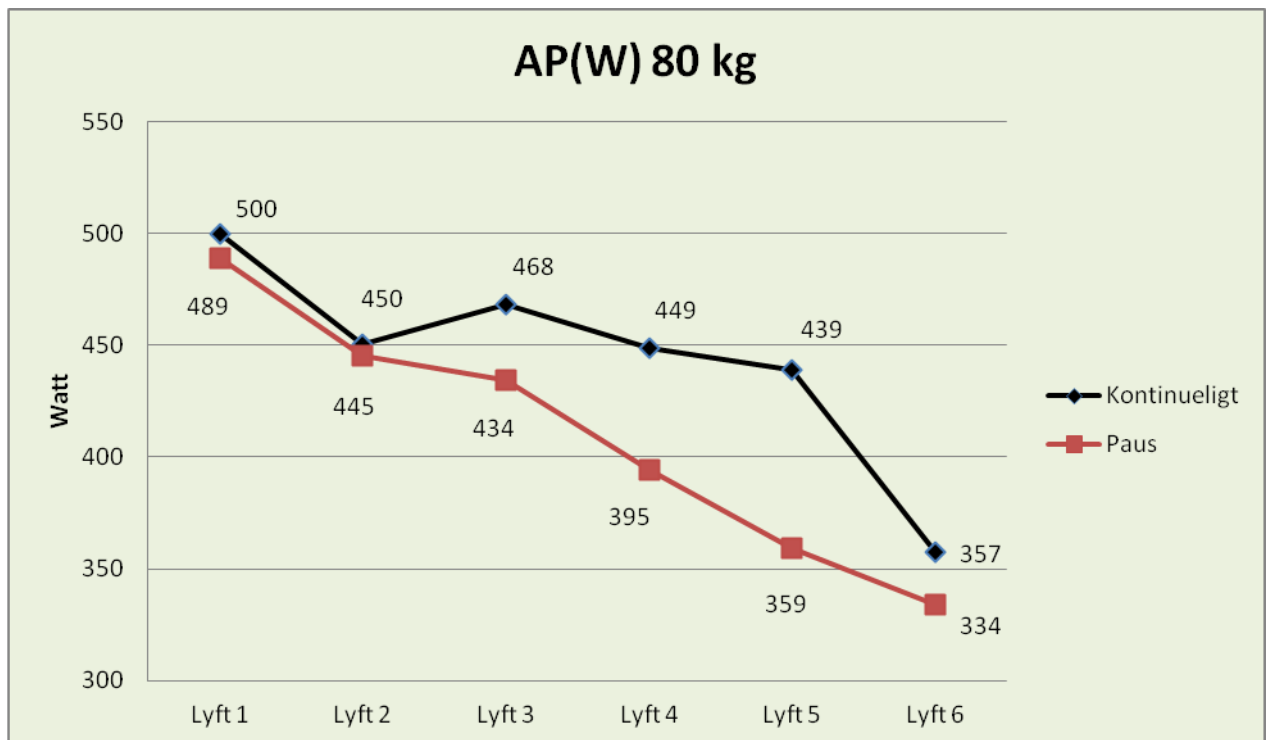
Upplägg

Utrustning:	Skivstång
Övning:	Bänkpress
Test belastningar	80 kg
Utförande 1	6 reps utan att stanna rörelsen
Utförande 2	6 reps där man stannar i utgångsläget efter varje lyft
Testutrustning:	MuscleLab 4010

Mätning

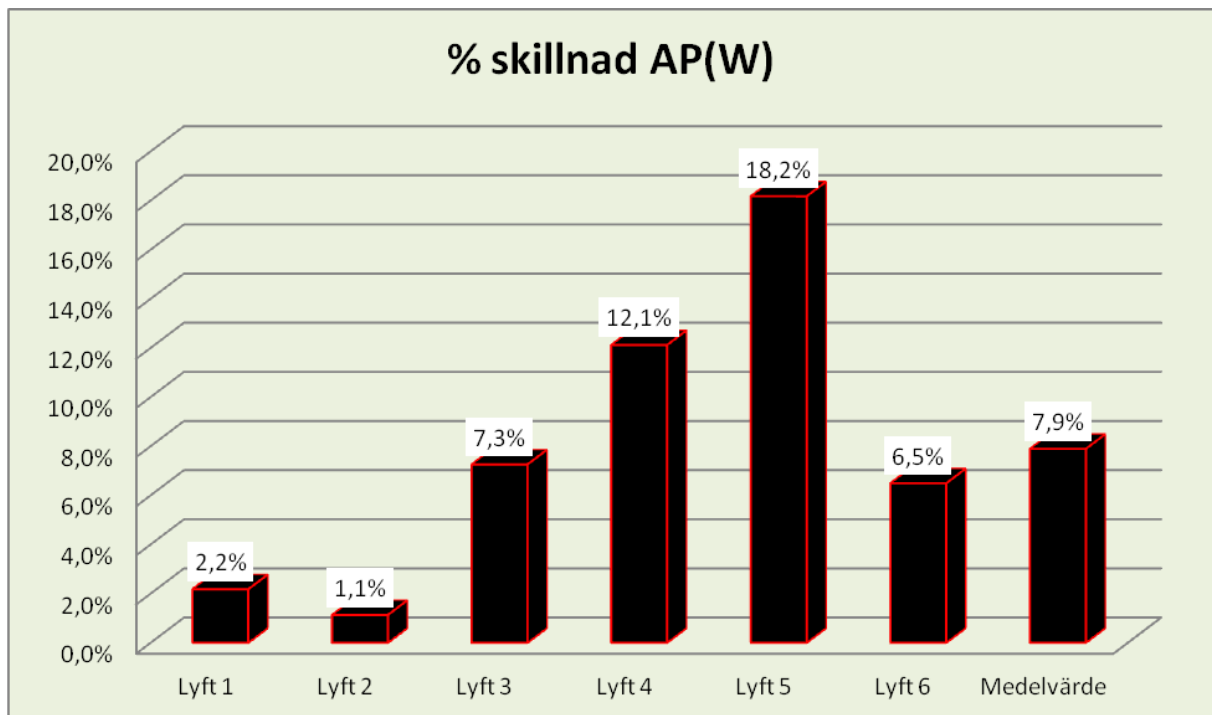
AP(W)	= Genomsnitts power mätt i watt koncentriskt
APn(W)	= Genomsnitts power mätt i watt excentriskt
pV(m/s)	= Topphastigheten mätt i meter/sekund koncentriskt
tpV(sek)	= Tid till topphastighet

Effektutvecklingen mätt i watt AP(W) koncentriskt.



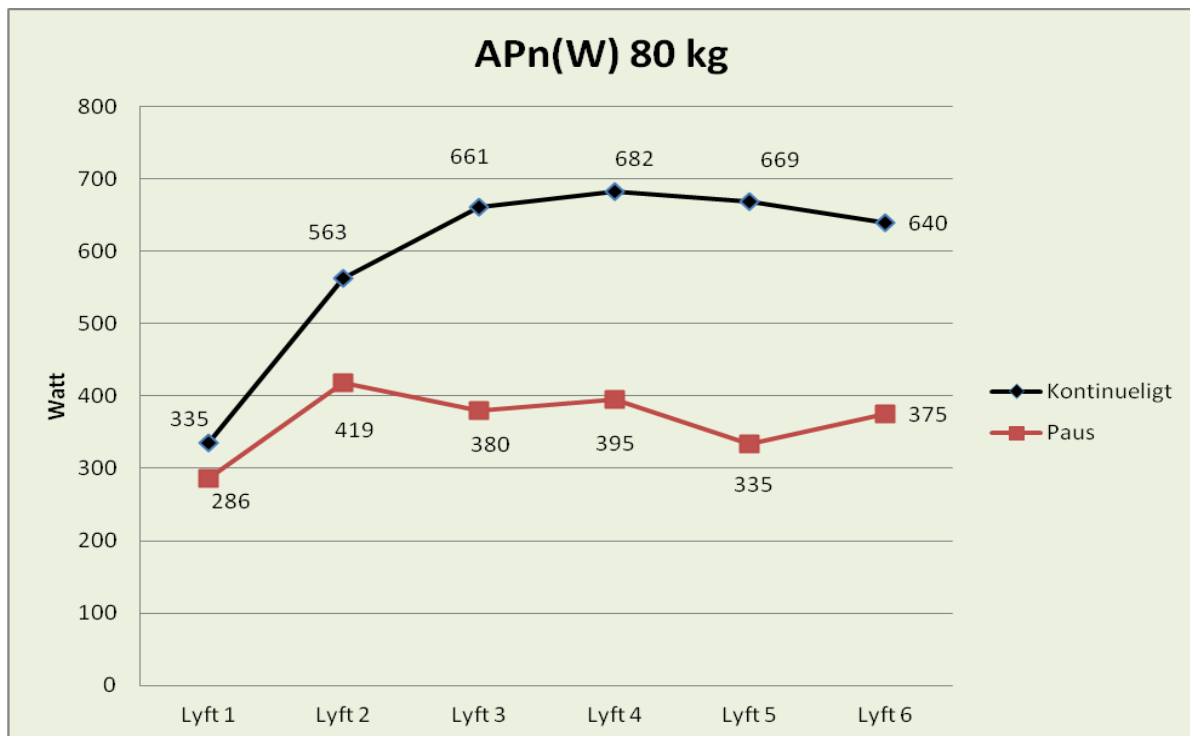
Små skillnader i de två första lyften sedan ökar differensen. Vid bägge serierna ser man att effekten minskar och att sista lyftet är klart sämre än det första. Däremot kan man hålla en högre effekt om man inte stannar rörelsen.

% skillnad AP(W) koncentriskt



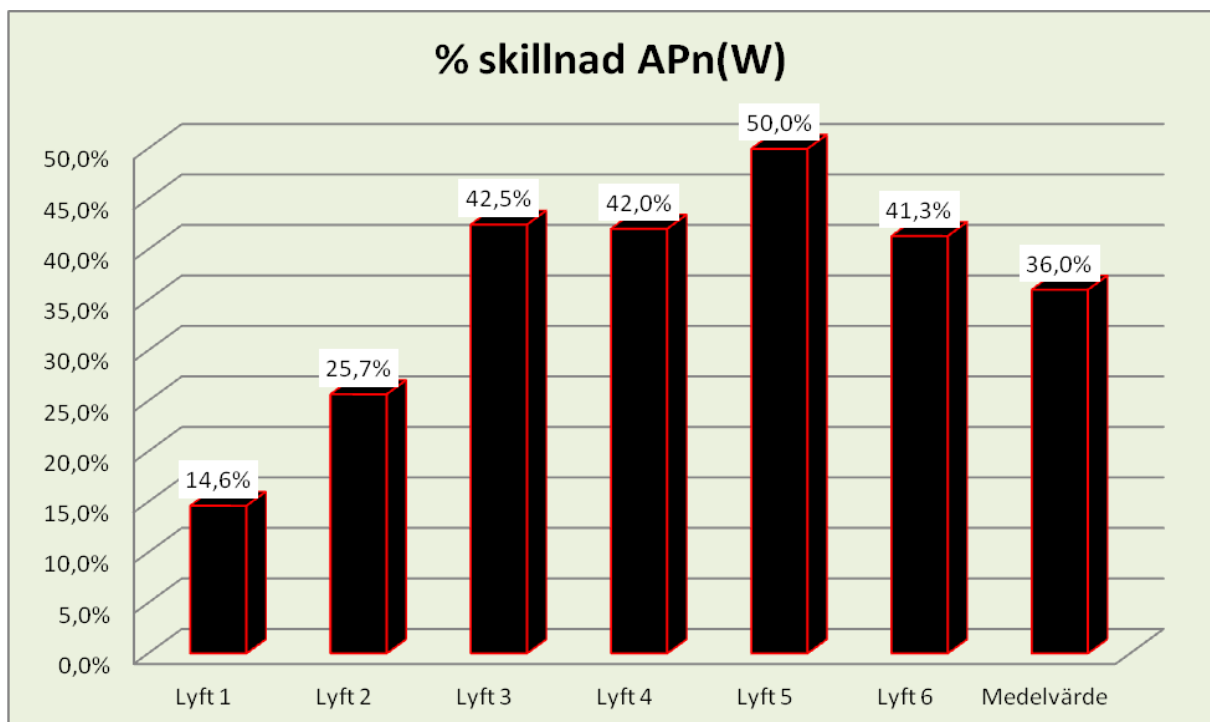
Medvärdet är 7,9 %

Effektutvecklingen mätt i watt AP(W) excentriskt.



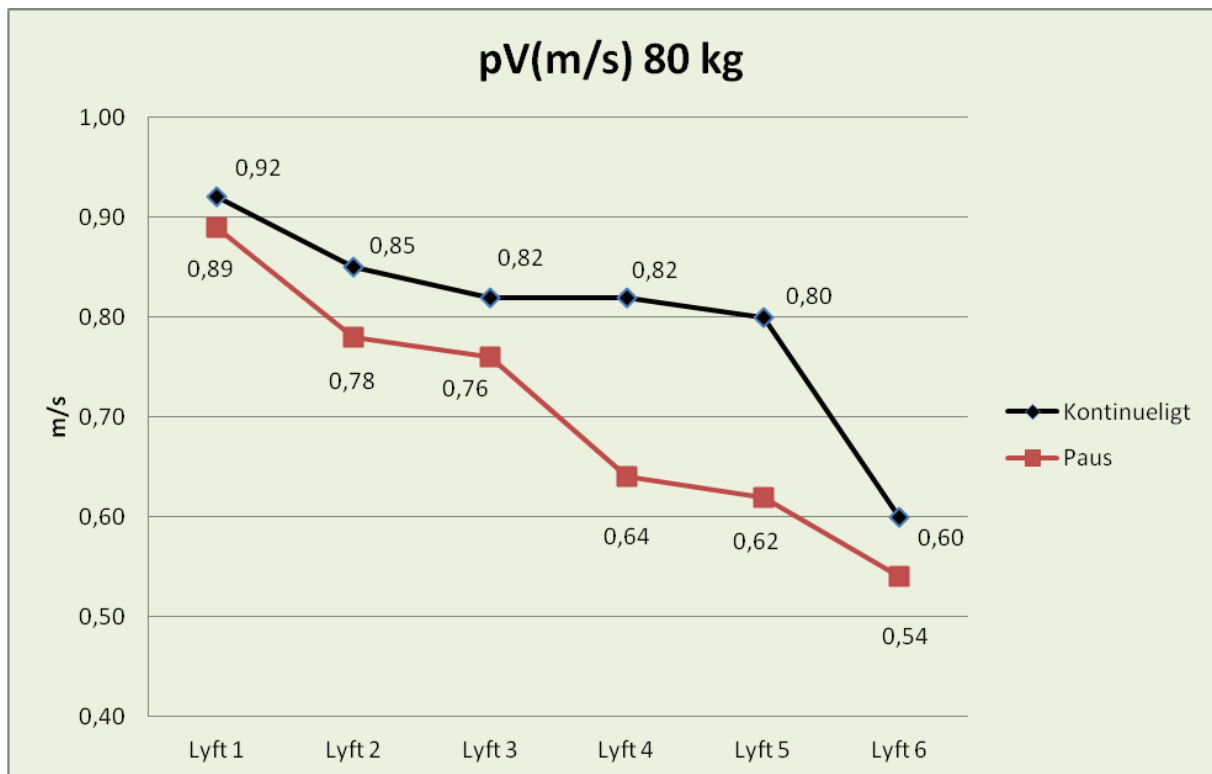
Här ökar skillnaderna mer, men istället för att tappa effekt som man gör koncentriskt ökar man effekten när man inte bryter rörelsen. När man stannar efter varje lyft är blir effekten dramatiskt sämre och man ligger ungefär på samma effekt i varje lyft.

% skillnad APn(W) excentriskt



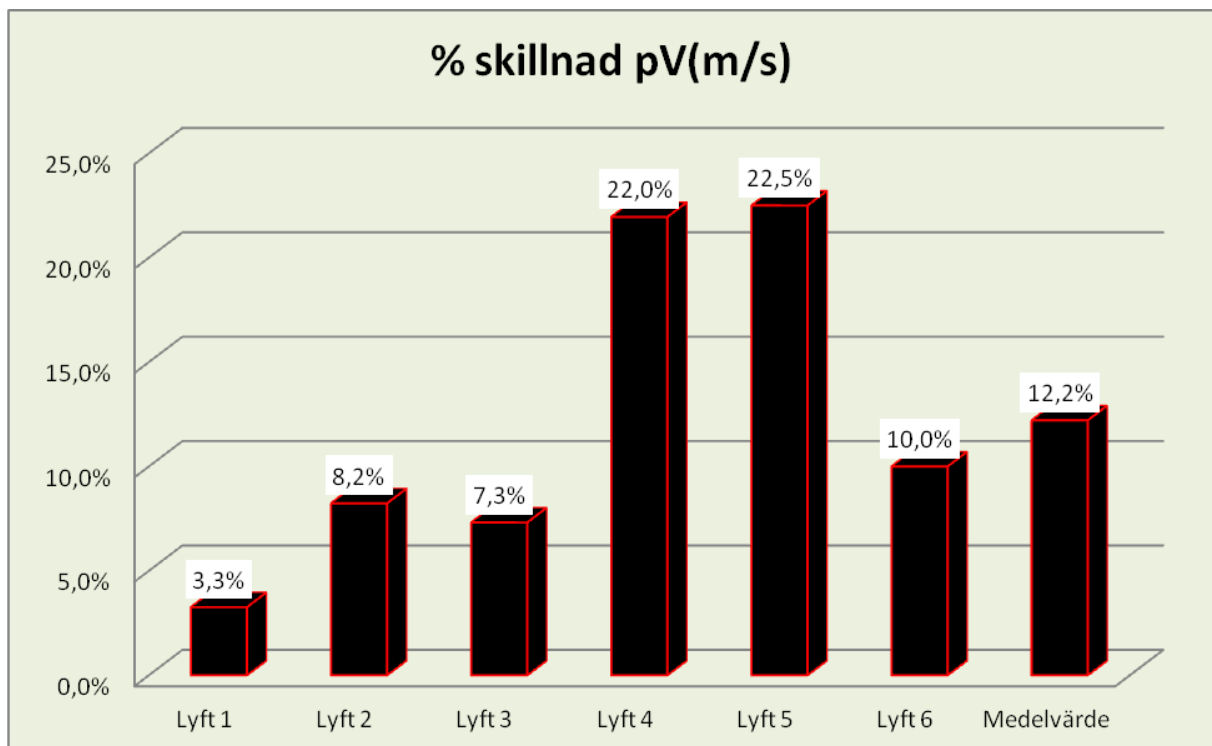
Medelvärdet är 36,0 %

Topp hastigheten mätt i meter/sekund pV(m/s) koncentriskt.



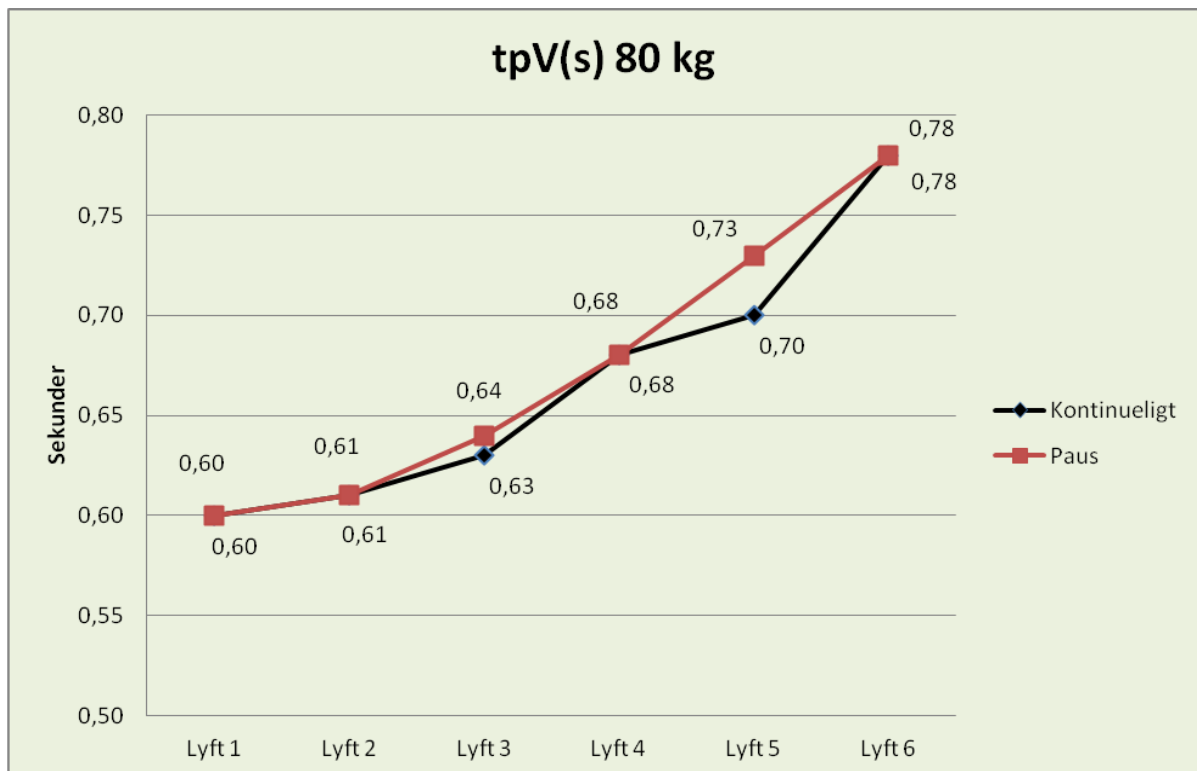
Även topphastigheten är högre när man inte bryter rörelsen. Man tappar snabbare när man stannar rörelsen vid varje lyft.

% skillnad pV(m/s) koncentriskt



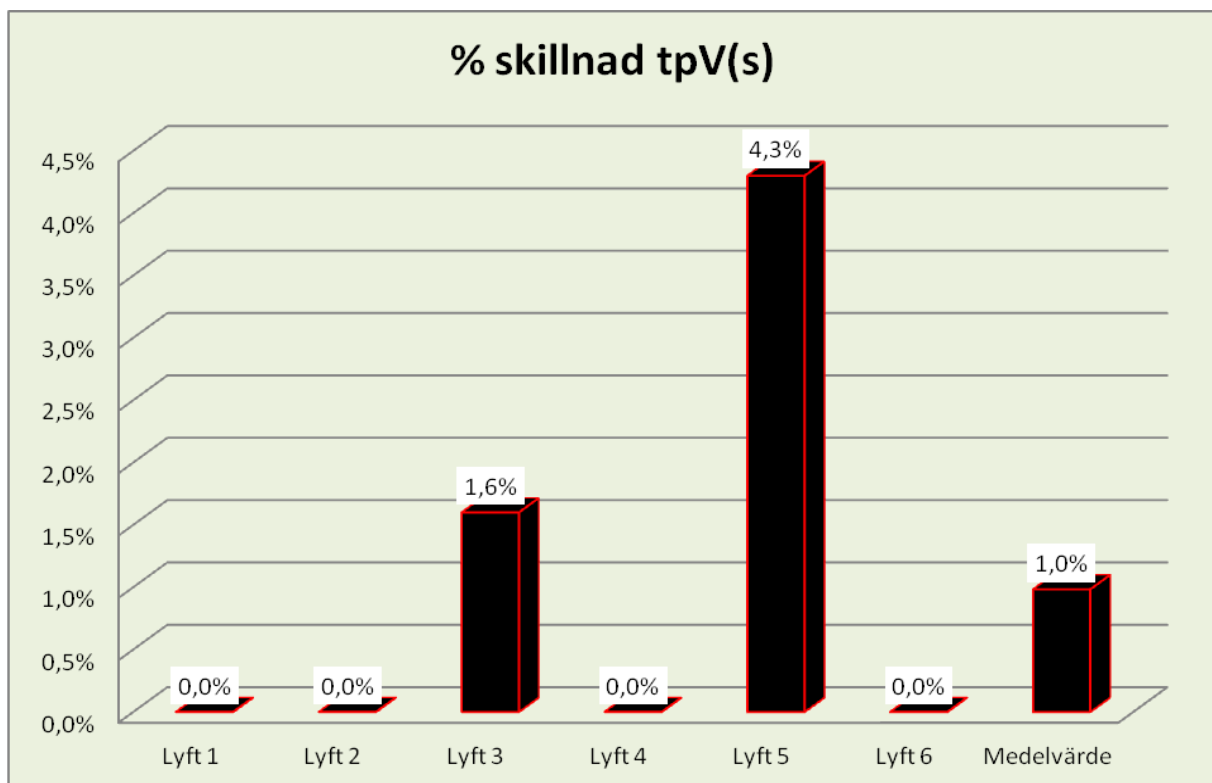
Medelvärde 12,2 %

Tid till topphastighet mätt i sekunder tpV(m/s) koncentriskt



I tid till topphastighet är det mycket små skillnader även här tappar man efter varje lyft.

% skillnad tpV(s) koncentriskt.



Medelvärde 1,0 %

Sammanställning.

Det är viktigt att man utför rörelsen på det mest effektiva sättet när man tränar styrka. Framförallt när man vill utveckla power. Detta lilla projekt visar stora skillnader i effektutveckling koncentriskt. Störst skillnad i effektutveckling var det i den excentriskt fasen. Det var även stora skillnader i topphastighet. I tid till topphastighet var det mycket små skillnader.

Vi vet att en hög hastighet i den excentriska fasen även ger förbättringar i den koncentriskt fasen. När man tränar utan att bryta rörelsen blir träningspasset effektivare än när man bryter rörelsen vid varje lyft. Jag har tidigare även gjort projekt hur det ser ut vid benträning och det är samma tendens att det blir högre effektutveckling om man inte bryter rörelsen även här är det störst skillnad i den excentriska fasen.

Detta är bara 1 serie normalt blir det 3 – 4 serier till i ett träningspass. Slår man sedan ut detta på vecka för vecka och månad för månad blir det rätt många lyft som genomförs.

Kenneth Riggberger

Elittränare

