

Här har jag kollat skillnaderna på en två bens test och jämfört denna med en test på ett ben. Hur mycket tappar man när man jämför två ben med ett ben?

Normalt kan man tro att det bör skilja 50 % mellan en två bens test och en test på ett ben. Men är det verkligen så enkelt?

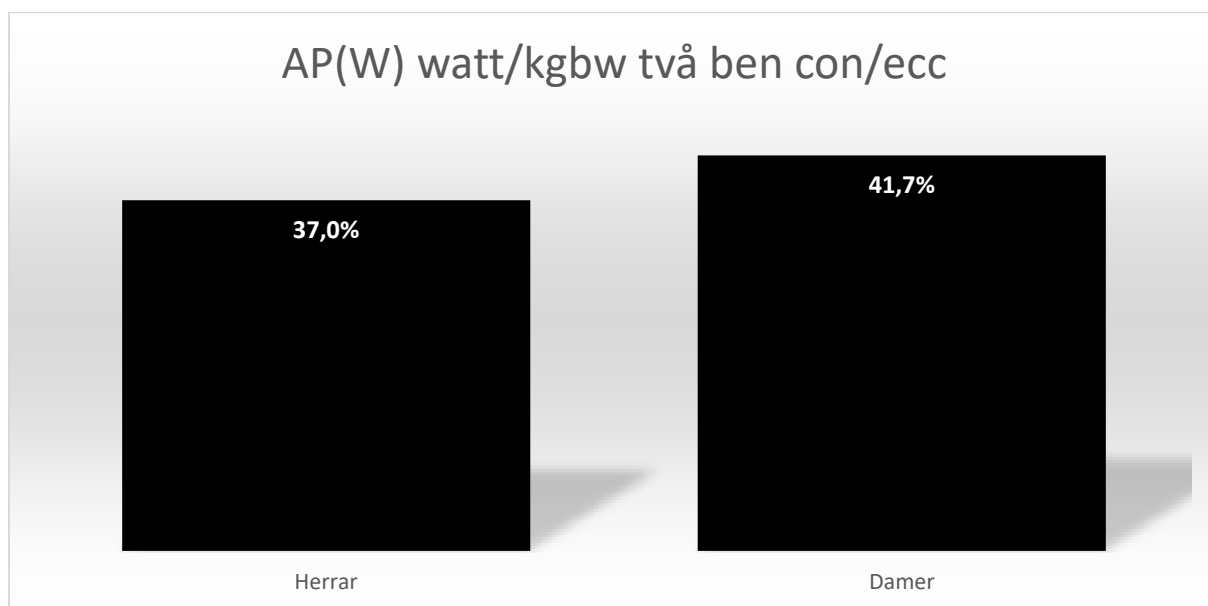
För att ta reda på hur det ligger till har jag kollat 20 elitaktiva 10 damer och 10 herrar och tagit deras medelvärde på de olika mät faktorerna. Skiljer det något mellan damer och herrar?

Den belastning jag har kollat på är 40 kg där de aktiva utför rörelsen som ett vertikalthopp på två ben är det med fri stång och med ett ben är det i en Smithmaskin.

Jag har även kollat hur mycket det skiljer mellan den koncentriskas fasen och den excentriskas fasen både på två ben och på ett ben i taget.

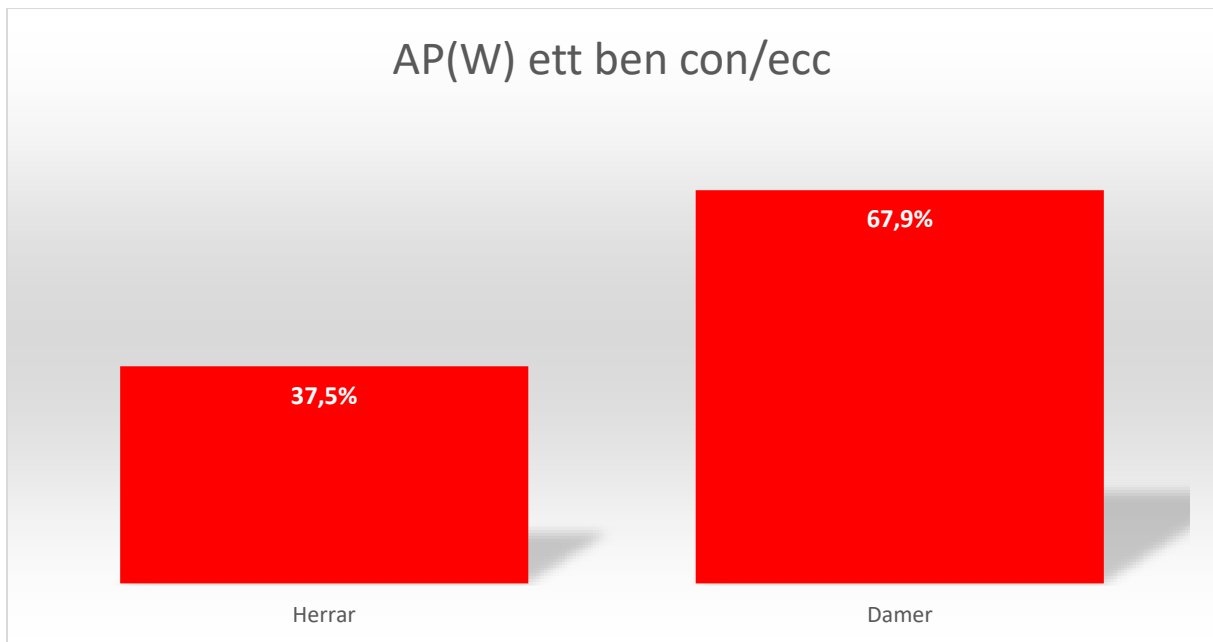
På genomsnittseffekten är det watt/kilo kroppsvikt som gör det lite mer rättvist när man jämför damer och herrar. För normalt sett är herrarna ca: 25% starkare än damerna i benen.

#### AP(W) watt/kilo kroppsvikt



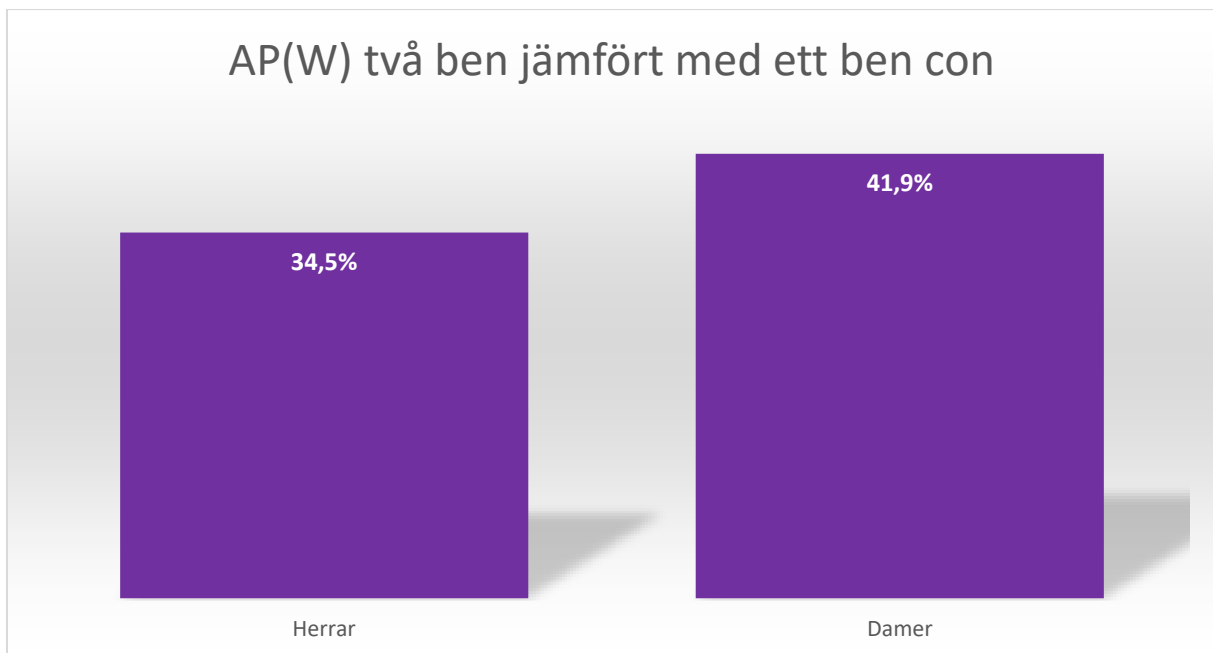
Här har jag jämfört på två ben skillnaden mellan den koncentriskas och den excentriskas fasen. Då ser vi att herrarna tappar 37,0 % medan damerna tappar 41,7%. Det är dock inga större skillnader mellan herrarna och damerna.

### AP(W) watt/kilo kroppsvikt



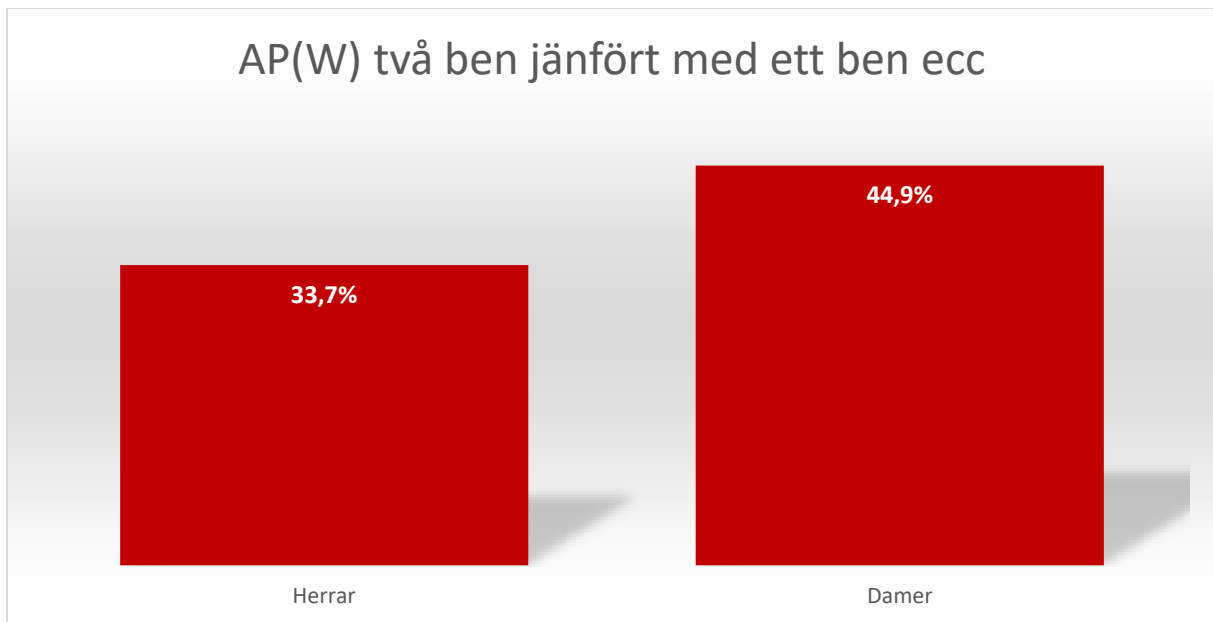
På ett ben tappar herrarna ungefär lika mycket som på två ben mellan den koncentriska och den excentriskas fasen. Damerna däremot tappar betydligt mer på ett ben jämfört med två ben.

### AP(W) watt/kilo kroppsvikt två ben jämfört med ett ben koncentriskt



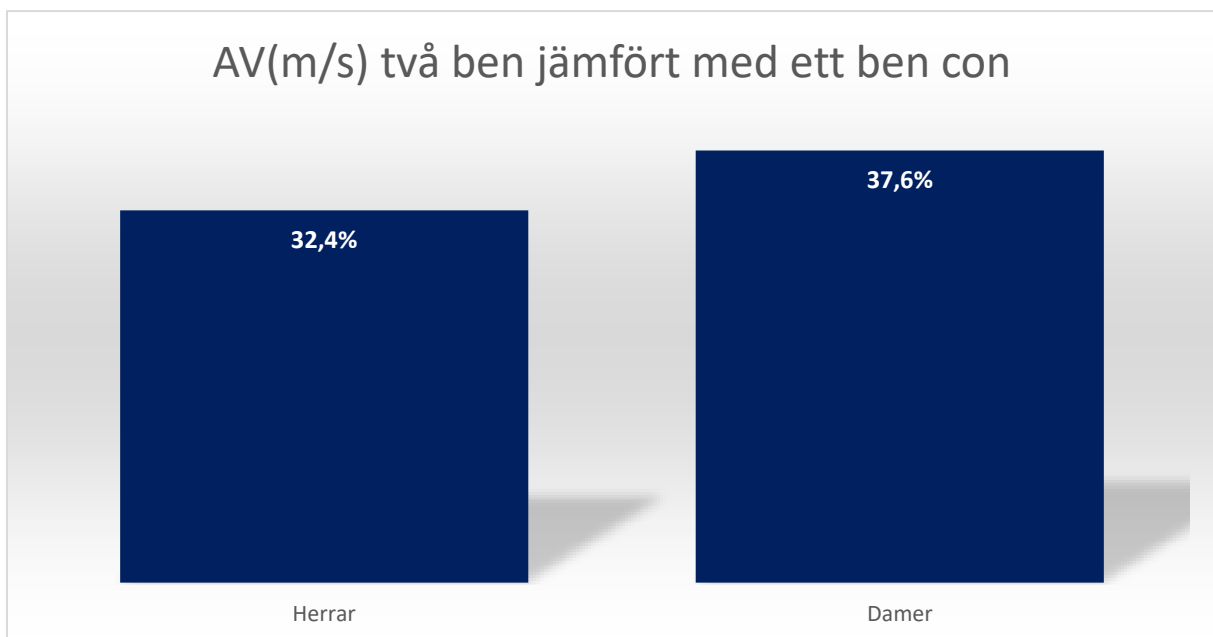
När man jämför två ben med ett ben så tappar herrarna 34,5 % medan damerna tappar lite mer 41,9%.

### APn(W) watt/kilo kroppsvikt två ben jämfört med ett ben excentriskt



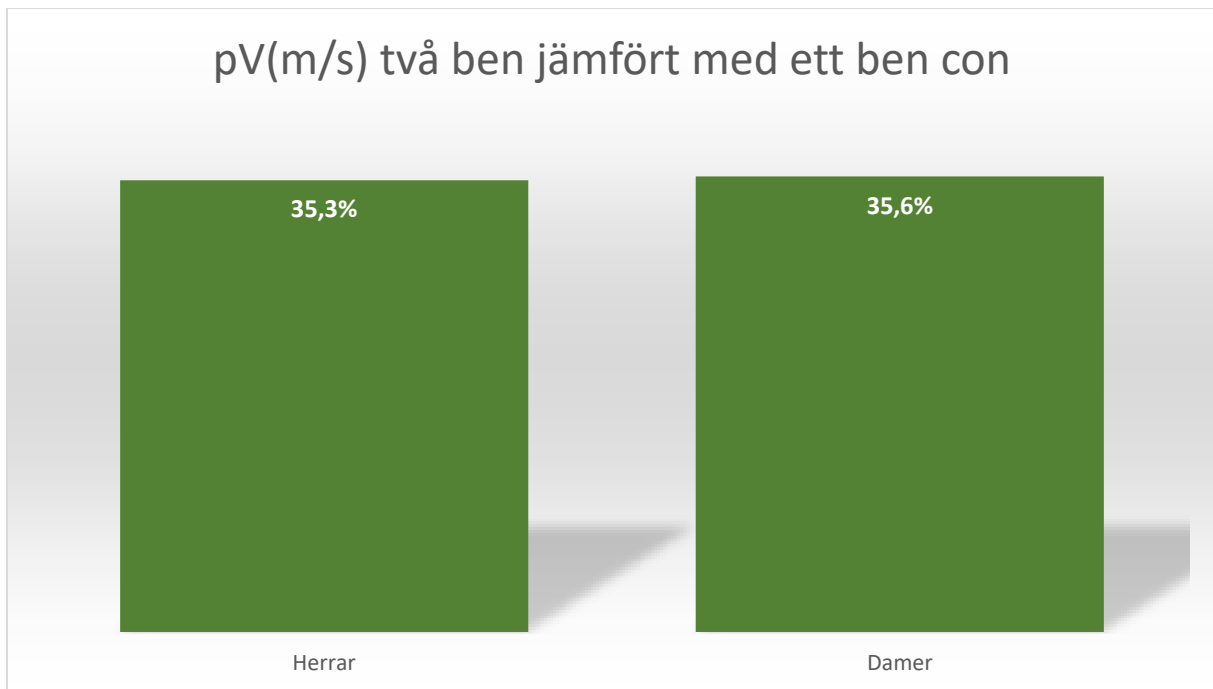
För herrarna är tappet ungefär lika mycket excentrisk som koncentriskt. Medan damerna tappar lite mer excentrisk jämfört med koncentriskt.

### AV(m/s) två ben jämfört med ett ben koncentriskt



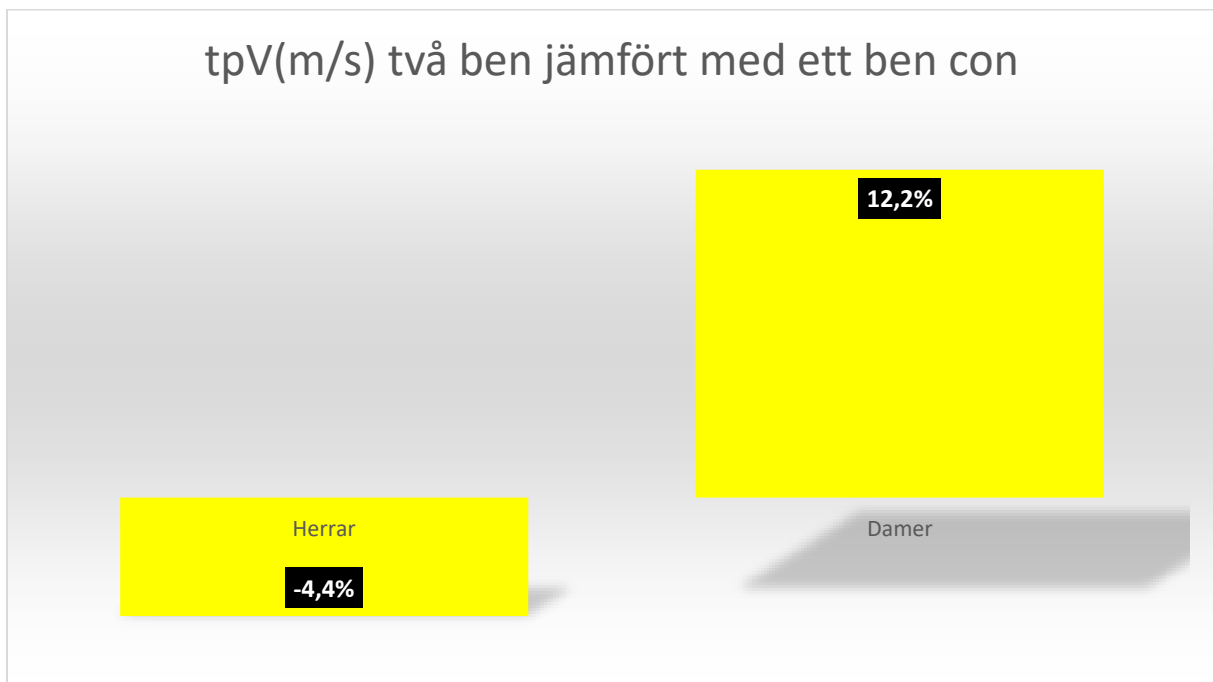
På genomsnittshastigheten AV(m/s) tappar herrarna ungefär lika mycket som på AP(W). Medan damerna tappar lite mindre på AV(m/s) jämfört med AP(W).

pV(m/s) två ben jämfört med ett ben koncentriskt



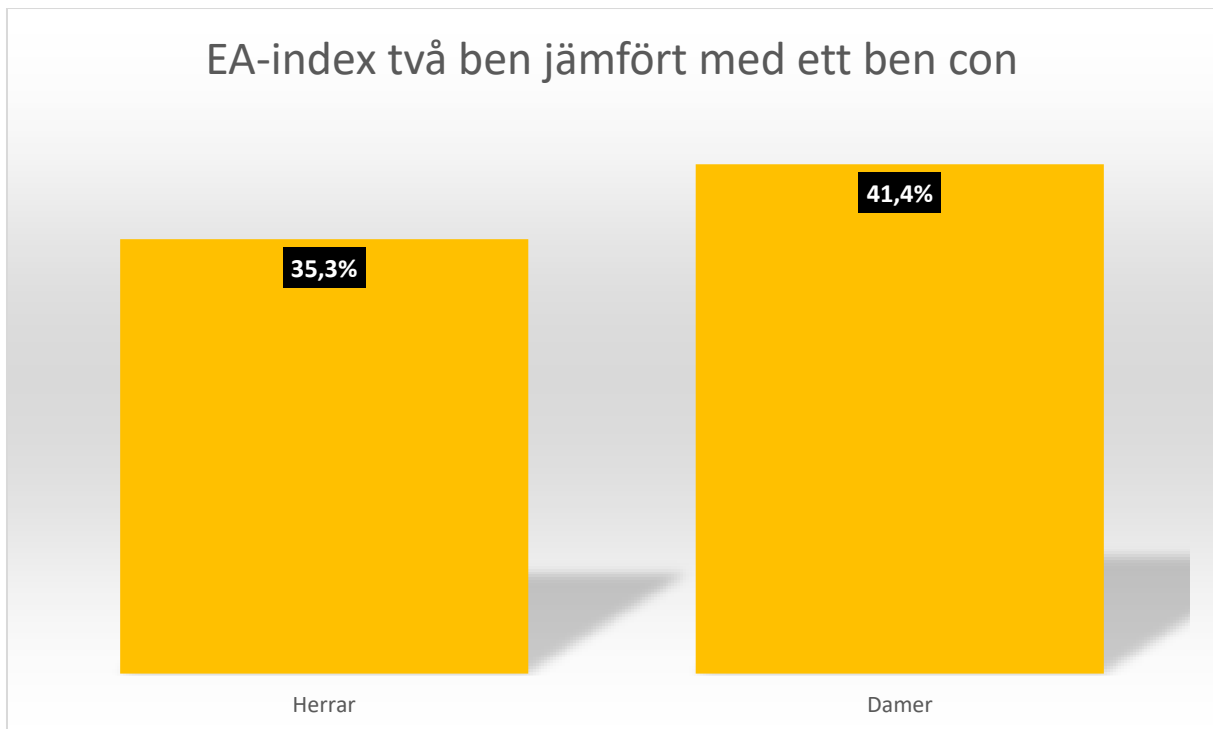
På topphastigheten blir tappet ungefär lika mellan herrar och damer.

tpV(s) två ben jämfört med ett ben koncentriskt



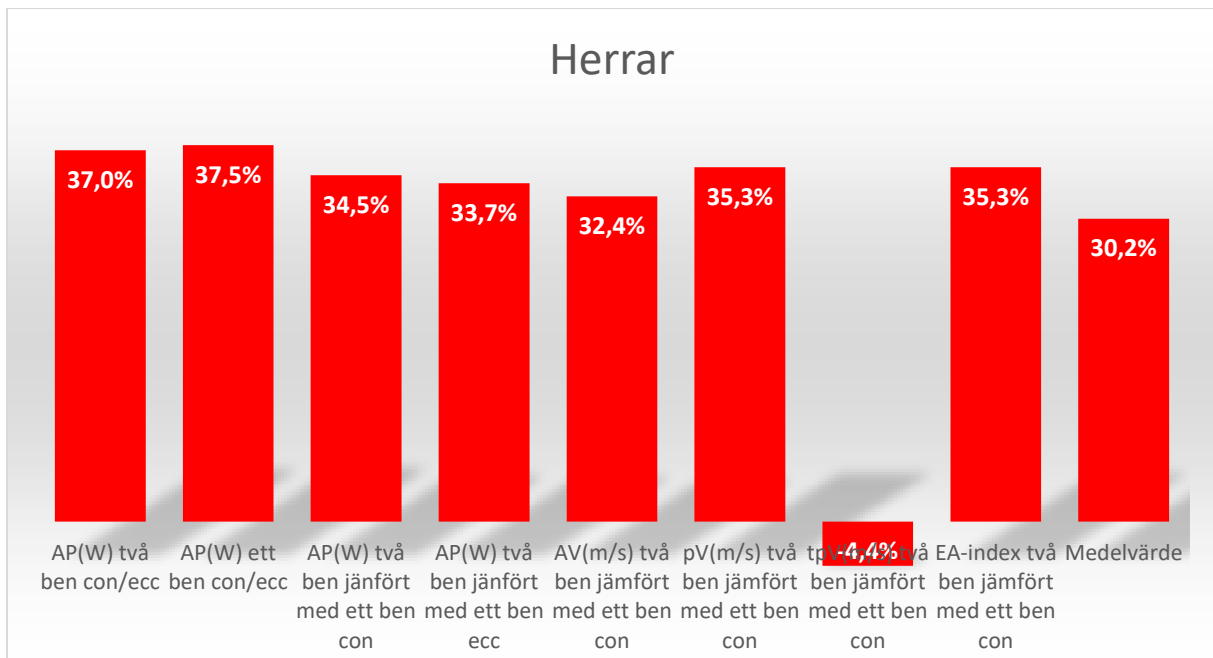
Här blir det intressant att herrarna har bättre värde på tiden till topphastighet på ett ben jämfört med två ben. Damer tappar betydligt mindre än tidigare på tiden till topphastighet.

## EA-index två ben jämfört med ett ben koncentriskt



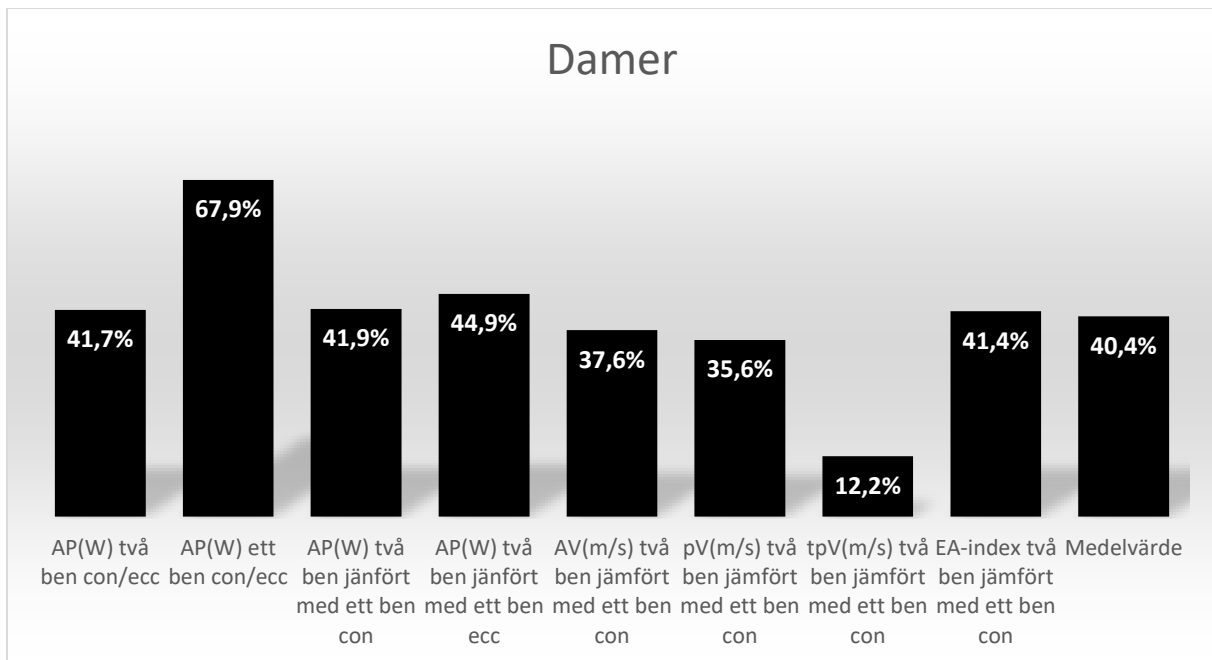
EA-index är topphastigheten dividerat med tiden till topphastighet ett explosivitets och accelerations värde. Här bli tappet ungefär som de andra mät faktorerna.

## Summering av alla mät faktorerna herrar



Vi ser här att tappet ligger runt 35% på herrarna på alla mät faktorer utom på tpV(s) vilket gör att medelvärdet blir 30,2 %.

## Summering av alla mät faktorerna damer



Bland damerna är det störst skillnad mellan AP(W) koncentriskt och APn(W) excentriskt. Det skiljer minst är på tpV(s). Medelvärdet på 40,4 % är klart högre än på herrsidan.

### Sammanställning

Skillnaderna mellan damerna och herrarna kan givetvis bero på att det är samma belastning 40 kg även om det är utslaget på watt/kilo kroppsvikt. På topphastigheten, tiden till topphastighet samt EA-index tar systemet ingen hänsyn till vad man väger. På pV(m/s) topphastigheten skiljde det knappast ingenting mellan herrar och damer.

Nu är detta aktiva på högsta nivå där man har lärt sig att träna power träning. Jag har genom åren även kollat andra aktiva på lägre nivå och då blir skillnaderna mycket större framförallt när man på två ben jämför den koncentriskas fasen med den excentriskas fasen där kan skillnaderna bli över 70 % på en del aktiva. Det är även stora skillnader när man jämför två ben med ett ben på de andra mät faktorerna.

För att minska skillnaderna kan man inte bara träna bilateralt utan man måste även träna unilateralt för att maximera de aktivas ben styrka och power förmåga.

Kenneth Riggberger