

# Våga träna mindre

MALMÖ

**Träna mindre och bli bättre – med 29 års erfarenhet av elitträning är Kenneth Riggberger inte rädd för att sticka ut hakan.**

**– Svensk idrott är alldeles för mängdfixerad vad gäller träning. När ett ben går sönder har man köttat på rätt bra, säger han.**

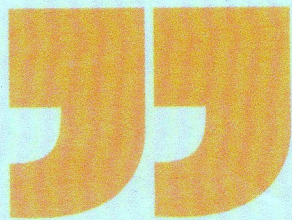
## I TRÄNINGSSPÅRET

1 dag: Kenneth Riggberger 1:2

Många elitidrottare drabbas av skador och överansträngningar under karriären. Är det priset man får betala för att nå toppen eller går det att lyckas utan att bränna kroppen? Inte om man frågar elittränaren Kenneth Riggberger som menar att vila är lika viktigt som träning.

– Det sägs att man ska lära sig av sina misstag. Jag är själv ett levande exempel på hur galen träning kan förstöra kroppen. Under min aktiva karriär som tiokampare och handbollsspelare har jag fått genomgå elva operationer från knäna och neråt, berättar han och fortsätter:

– Jag tycker att svenskidrott är alldeles för mängdfixerad. Det är under vilan kroppen tillgodogör sig den nedbrytning som träningen åstadkommer men



## UNGDOMARNA BLIR BRÄNDA. MÅNGA KARRIÄRER SLUTAR INNAN DE BÖRJAR.

tyvärr vågar många aktiva inte vila tillräckligt.

**Därför är Kenneth Riggberger inte heller speciellt förvånad över att stora friidrottsstjärnor som Carolina Klüft och Susanna Kallur har varit mycket skadedrabbade.**

– När ett ben går sönder

har man köttat på rätt bra, konstaterar han.

**En sport som annars är välkänd för sin stora träningsdos är simning...**

– Ja, och jag har faktiskt haft en dialog med simmarna där de har varit ärliga och sagt – vi vågar inte förändra, alla andra tränar så mycket, förklarar han.

– Men om man tittar på Malmösimmaren Martin Gustavsson, som jag tidvis har hjälpt, slog han nytt svenskt rekord två år efter att han slutat satsa på allvar och i stället mest plaskade i bassängen lite då och då.

Enligt Kenneth Riggberger behöver elitidrottare, som redan har ägnat många år åt att bygga upp en bra fysik, inte någon grotesk mängdträning.

– Se på NHL-stjärnan Andreas Lilja. Jag hjälpte honom med sommarträningen och skar ner antalet pass från tolv till fem i veckan. Vad hände? Jo, han blev bättre.

**Före detta** tiokamparen Henrik Dagård är ett annat exempel på toppidrottare som har lyssnat till "Riggan", som han kallas i idrottskretsar.

– Han fick träna tre dagar, vila en, träna tre och vila en. Därtill la vi in fyra extra vilodagar var tredje vecka, säger han och fortsätter:

– Allt handlar om att träna smart. Att vara effektiv och köra det man ska för att sedan åka hem så att man är så fräsch som möjligt till nästa pass.

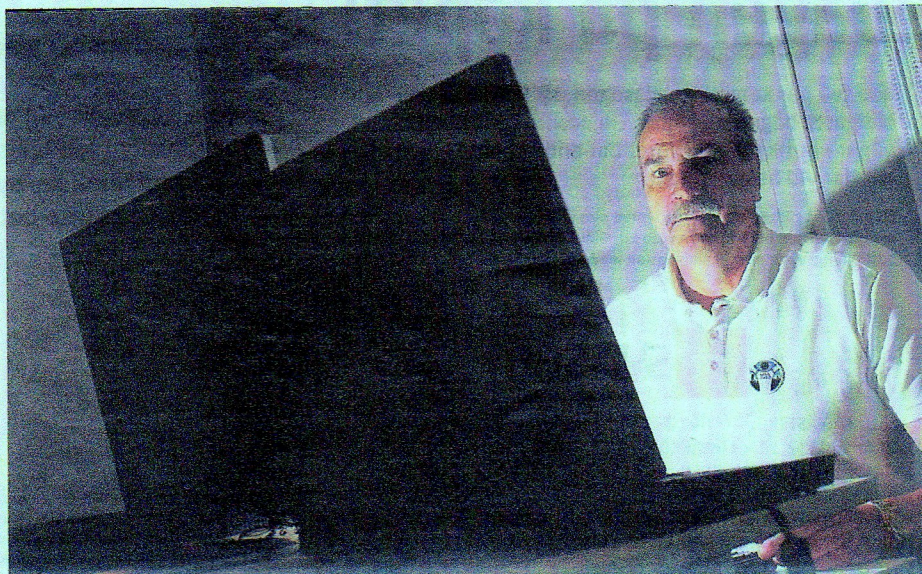
## Startade IM

Namn: Kenneth Riggberger  
Ålder: 60 år  
Bor: Malmö  
Gör: Elittränare.  
Saxat från meritlistan: rottstränare i Heleneholm mellan -81 och -99, var och startade Idrottsmeckscentrum, IMC, i gjort fysiska tester på f och damlandslag inom rotter samt tränat mass elitidrottare.

Men Kenneth Riggberger har inte bara älskat hur etablerade stjärnträna, han är också kritisk till hur mycket vissa barn- och ungdomsläger ner på sin idrott. – Det är så att man måste få ta skola, kompisar, ja allt alt runt omkring i vardern. Annars tar deras vuden slut och de brända, betonar han.

– Om jag ser till Skå rotten har vi rätt lite utre. Många karriärer innan de börjar. Att ic ska vara roligt och nå gäller unga personer, brinner för sin sport, det nästan vara låg bromsa lite för att inte slut på dem.

Elisabeth Lin



## Nästa vecka

Riggberger om varför många idrottare bör träna på ett