

"Jaga inte bara kilo"

■ **TRÄNINGSFILOSOFI.** Idrottsstjärnorna kan träna mer funktionellt

MALMÖ

Öva på det du ska bli bra på - det kan låta som en självklarhet men frågan är hur funktionellt våra stjärnor egentligen tränar.

- Många kan bli bättre på att analysera sin idrott. Det finns bland annat en myt i att jaga kilo, vilket är helt meningslöst om de inte får ut någon power av det, menar elittränaren Kenneth Riggberger.

I TRÄNINGSSPÅRET

I dag: Kenneth Riggberger 2:2

Förra veckan stack Kenneth "Riggan" Riggberger ut hakan med sina åsikter om att svensk idrott är alldeles för mängdfixerad och att många stjärnor "köttar på" med ohållbart mycket träning.

Här följer den andra delen av intervjun med elittränaren som för drygt tio år sedan började fundera på om inte många idrottare skulle ha nytta av att träna på ett ben.

- Nästan alla sporter, förutom tyngdlyftning, styrkelyft och backhoppning, är "enbenssporter", det vill säga utövarna belastar inte båda benen lika mycket samtidigt, förklarar Kenneth Riggberger och fortsätter:

- Varför tränar de då inte också mer på ett ben? Det började jag fundera på 1999.

I grund och botten handlar det om rörelsespecifik träning. Att analysera sin idrott och därefter träna funktionellt.

- Gör det du verkligen ska bli bra på, betonar "Riggan".

- Jag såg ett inslag med curlinglandslaget på teve där de tränade spänst. Varför? Vad ska de med spänst

Startade IMC

Namn: Kenneth Riggberger

Ålder: 60 år

Bor: Malmö.

Gör: Elittränare.

Saxat från meritlistan:

Fräidrottstränare i Heleneholms IF mellan 1981 och 1999, var med och startade Idrottsmedicinskt centrum, IMC, i Malmö, har gjort fysiska tester på herr- och damlandslag i 24 idrotter samt tränat massor av elitidrottare.

till? Det är inte något de behöver för att bli bättre i curling.

En annan myt elittränaren, som har gjort fysiska tester på herr- och damlandslag i 24 olika idrotter, vill slå hål på är den meningslösa jakten på kilo.

- Susanna Kallur blir inte snabbare över häckarna för att hon tar fler kilo i en frivändning, konstaterar "Riggan".

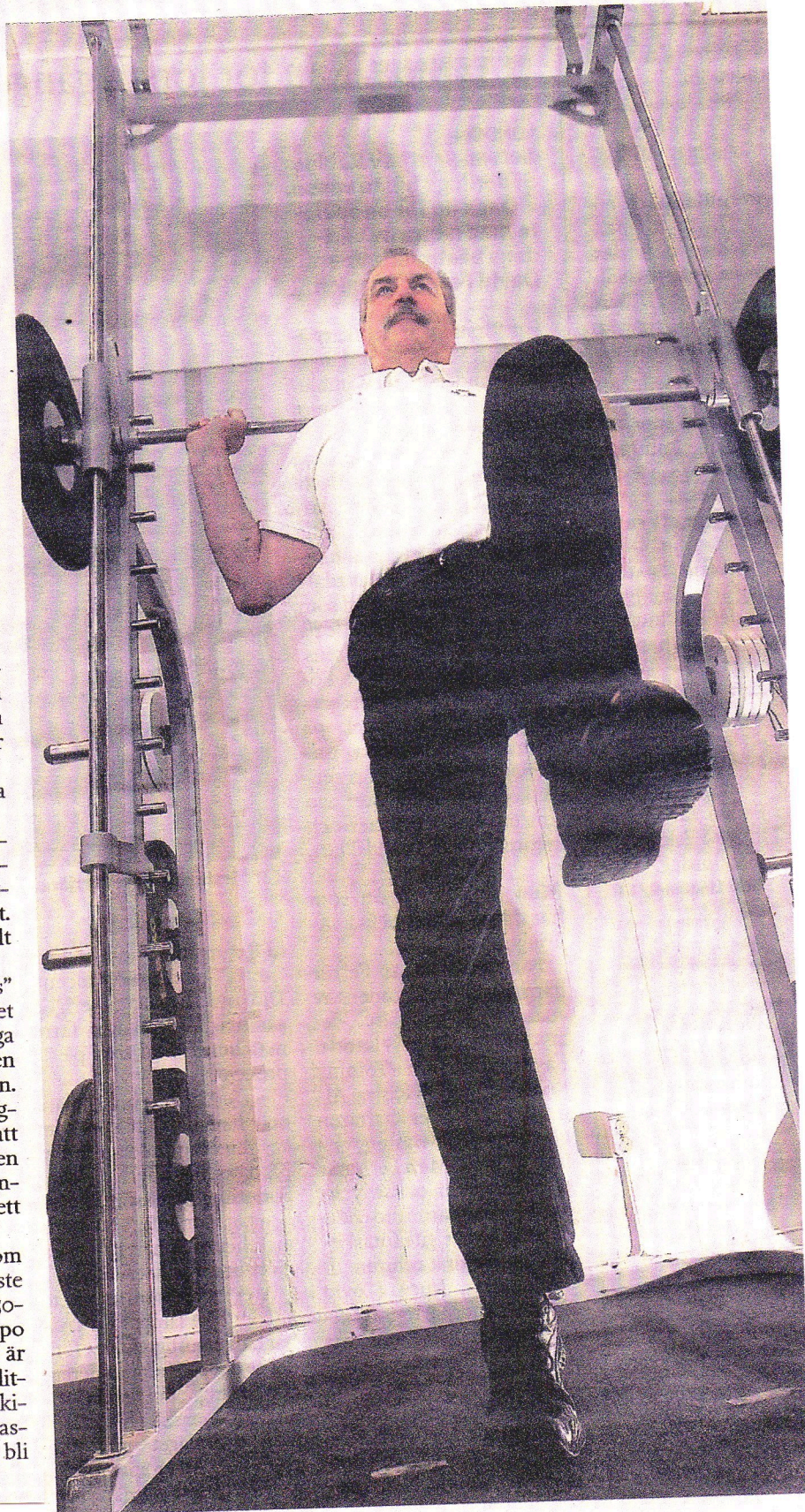
För att sedan utveckla sitt resonemang:

- Det viktigaste för en löpare som Susanna är att utveckla power i benen. Utveckla en maximal effekt. Att bara jaga kilo är helt meningslöst.

I enlighet med "Riggans" grundbult - träna på det du ska bli bra - bör många idrottare också "lägga på en rem" i de vardagliga passen.

- Om du kör i en hastighet blir du också bra på att utföra övningen i just den hastigheten och långsammare, säger han och drar ett exempel.

- En elitsimmare som tävlar över 50 meter måste därmed träna x antal 50-meterslopp i maxtempo för att bli snabbare. Det är ingen mening för en elitsimmare att ha en massa kilometers simning i en hastighet som de inte ska bli bra på.



I källaren på Baltiska hallen där Malmö idrottsakademi håller till visar elittränaren Kenneth Riggberger prov på hur hans adepter kan få träna på ett ben.

FOTO: CL