



**VARFÖR TRÄNAR
DE DÅ INTE MER PÅ
ETT BEN? DET BÖR-
JADE JAG FUNDERA
PÅ 1999.**

Riggberger passar också på att höja varningens fing-er för den i dag utbredda hopphysterin.

– Om du inte hoppar i din sport finns det ingen anledning att göra det i träningen. Hoppträning ut-sätter nämligen kroppen för en grotesk belastning. Folk kan reagera om ett barn styrketränar men det är inte i närheten av den belastning ett högt hopp genererar.

För att idrotts-Sverige ska fortsätta att utvecklas kunskapsmässigt så vill "Riggan" gärna se att ex-

pertisen samarbetar mer.

– All idrottsforskning måste ut till idrotten där den ska testas praktiskt. Jag öser ut allt jag vet på mina hemsidor och föreläsningar. Vi har inte råd att sitta och hålla på våra kunskaper på olika håll, betonar han.

– Vi ligger i framkant i många uthållighetsidrotter. Inför OS i Vancouver fanns det exempelvis utrustning i Östersund som gav skidåkarna chansen att åka ba-

norna via en simulator. Däremot har vi inte kommit lika långt när det gäller styrkebiten.

Vidare efterlyser Kenneth Riggberger, som har 29 års erfarenhet av elitträning, en större vilja att utvärdera de olika träningsmetoderna.

På Malmö idrottsakademi, som är ett kompetens- och resurscentrum för elitidrottare i källaren på Baltiska hallen, finns avance-

rad testutrustning.

–För mig är det er klarhet att försöka u alla hjälpmedel som för att utvecklas oc nya vägar. Men tycker kanske att skrämmande att få e to på hur bra der ningsmetoder ege är, avrundar "Riggan"



ELISABETH LIND
elisabeth.lindback@
0708-84 17 36