

I början på 2000 talet satt undertecknad ihop med Glenn Håkansson och Conny Bergsteinsson där vi alla var delägare företaget Xendon AB. Vi tre har alla varit landslagsmän i tiokamp och hade under denna tid massvis av erfarenhet om träning. Finns det andra vägar än den traditionella träningen. Det vi tidigare hade sett att det var ingen eller mycket liten överföring från två bens träning till power tester på ett ben i taget. När vi analyserade massvis av idrotter såg vi att de flesta idrotterna har tyngdpunkten på ett ben i taget även om man har två ben i marken. Vilket ledde till att vi tog fram konceptet Xendon funktionell träning. Där vi tog fram både basövningar på ett ben i taget men även specifika övningar för olika idrotter för att utveckla styrka och power på ett ben i taget. För oss är det fortfarande solklart att man måste vara stark i de vinklar man tävlar i på ett ben i taget. Vi har genom åren hoppat mångsteg, en bens hopp inget konstigt med det, men varför skulle man inte kunna utveckla styrkan och power på ett ben i taget. Här har idrotten varit mycket konservativ och fortsatt att träna på två ben trots att man tävlar med ett ben i taget. Friidrott är den idrott som vi har mest erfarenhet av. Är det fortfarande för oss självklart att man måste förbättra styrka och power på ett ben i taget. När man springer sätter man i ett ben i taget, när man hoppar springer man först med ett ben i taget och sedan hoppar upp på ett ben i taget. I kast samma sak förflyttningar på ett ben i taget även om man har båda benen i vid utkastet. Nedan följer lite hur vi har funderat när det gäller denna typ av träning.

Spjut med lite bilder på övningar på ett ben. Bild 1 landningen på höger ben här vill man inte ha några eftergifter i varken fot, knä eller höftled. Vilket innebär att man måste vara stark vid landning på ett ben i taget excentriskt. Samtidigt som bålen jobbar statiskt med anspänning för nästa moment som är när stämbenet ska ta mark samt att armarna bara ligger i rätt position. För detta moment tränade vi benböj på ett ben i taget i de vinklar som liknar verkligheten. Tåhävning på ett ben i taget för att bli så stark att inte hälen sätts i vid landningen samt vertikalthopp i ett stäck på ett ben i taget för den excentriska fasen

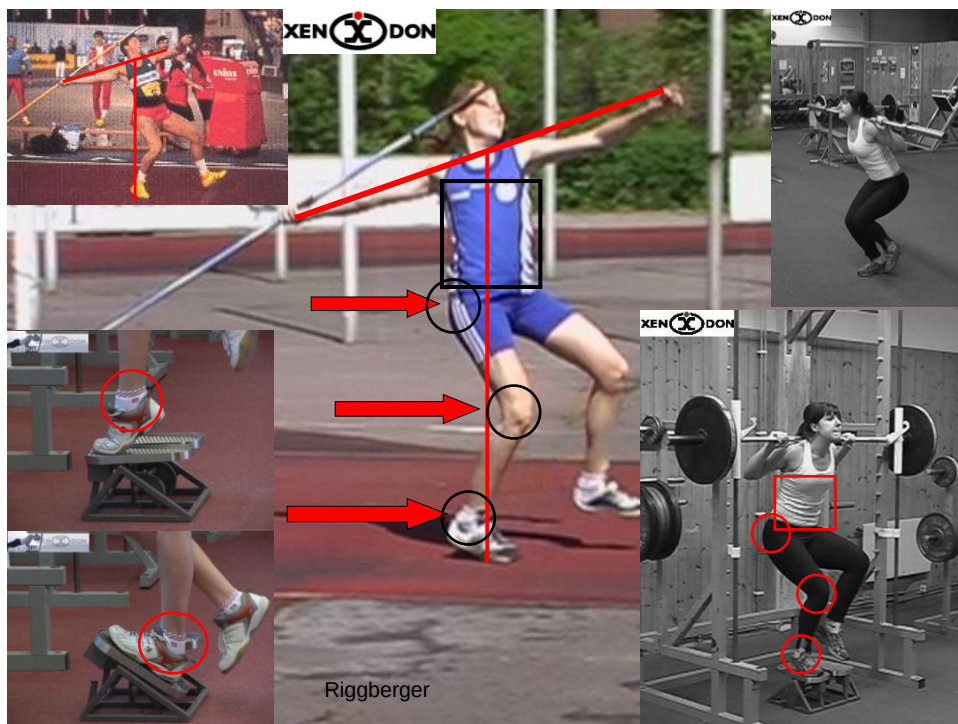
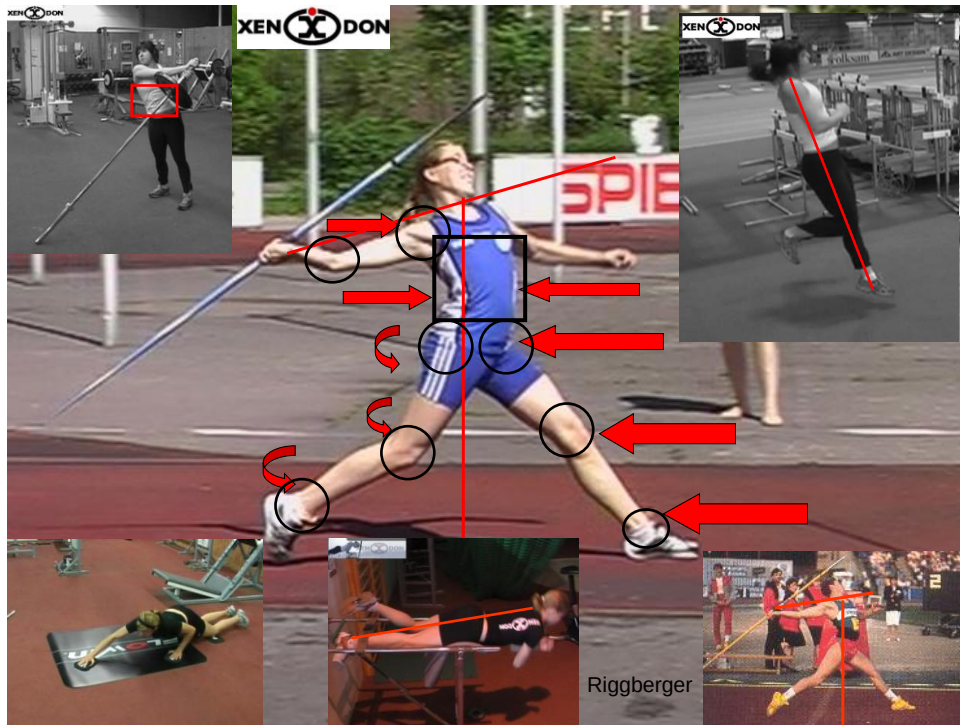
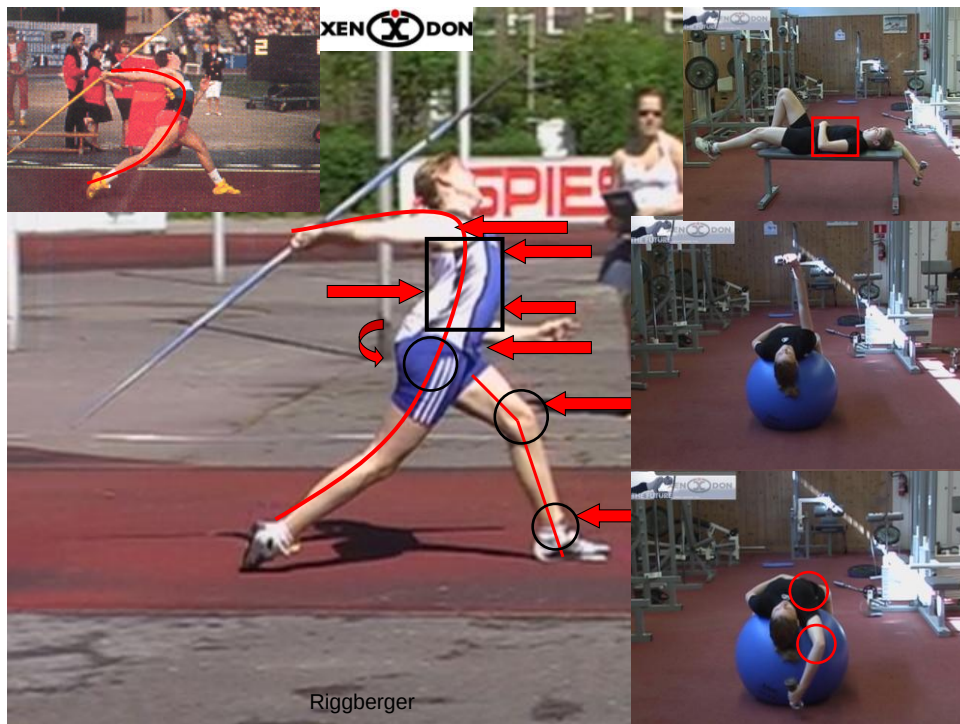


Bild 2. När vänster ben tar mark med ett rakt ben blir det en mycket stor broms belastning på fot, knä, höft och bål. Med andra ord ska man tvärnita den fart man har på vänster sida samtidigt som det är en höftrotation på andra sidan. Och en blockering med vänster arm vid höften. Innan foten tar mark är det mycket viktigt att man har full anspänning i bålen annars är det risk för kollaps vid isättningen. Där det ofta är den stabiliserande muskulaturen i höften som måste vara väl utvecklad är den inte det är det kommer det att bli en pik i höften med sämre kastresultat. Övningar för detta läge stämbenshopp där kraften går bakåt i stället för framåt. Statisk magträning rotationsövningar med skivstång och på FLOWIN. En ben rygglyft i Bellyback diagonalt för baksidans muskler



Innan spjutet lämnar handen ska vänster ben vara helt sträckt. Ju mindre eftergift det är i knäleden desto bättre kastlängder. Då får man tid på sig att sträcka på vänster knä. Denna gren ställer mycket stora krav på att vara stark på ett ben i taget för att orka stå emot de krafter som uppstår vid spjutkastning och för mig blir det givetvis så att man måste träna upp styrkan på ett ben i taget i de vinklar man ska vara stark. Som bas styrka kan man givetvis använda sig av de olympiska lyften men man måste komma ihåg att även träna på det man använder i verkligheten. För kastarmen körde vi en arm pullower –triceps på en boll. Anledning till en boll var att man fick mycket längre väg än man får på en bänk.



Om man tittar på lagidrott och i detta fall bandy i verkligheten ser man hur man kan komma i olika positioner där belastningen på ett ben i taget är uppenbar. Då det givetvis viktigt att man har utvecklat styrkan och power förmågan på ett ben i taget.



Bandy i verkligheten här tillkommer det rotationer samtidigt som man har tyngdpunkten på ett ben även när båda benen är i marken(isen)



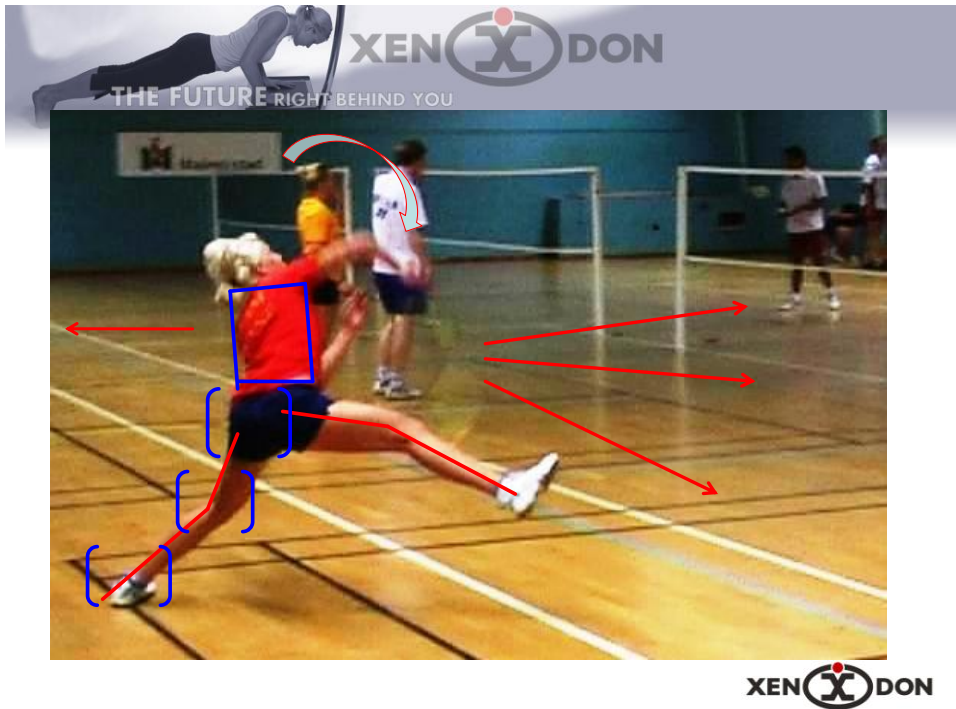
Bandy i verkligheten



Ishockey i verkligheten samma som bandy



Badminton i verkligheten. Här har den aktive gått bakåt och har landat på stödbenet excentriskt slagit sitt slag och har ingen aning om vad som ska hända härnäst. Vad gör motståndaren med nästa slag. Från detta läge vill man in i mitten igen. För att det ska ske måste högerbenet i marken så fort som möjligt för att kunna ta nästa slag. Badminton är en extrem en bens idrott där alla utfall görs på höger ben om man slår med höger hand både på backhand och forehand. Samtidigt som stöd benet ofta bromsar upp kroppen.



Tennis i verkligheten samma i tennis men där har man tyngdpunkten på olika ben beroende på om man slår backhand eller forehand.



Kast bakåt två ben ett ben



Riggberger



Riggberger





Riggberger



Frivändning



Ellinor 14 år 27,5 kg Ellinor 18 år 62,5 kg



Riggberger



Benböj ett ben i taget



Ellinor 15 år 35 kg

Ellinor 18 år 92,5 kg



Riggberger



FLOWIN ytterläges träning med lätt belastning



Kenneth Riggberger

Elittränare