



ALBERS HÄLSA

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin / träningsfysiolog ger sin syn på träning och hälsa!
www.genesishealth.se

EXCENTRISK!?

I vardagligt språkbruk brukar ordet excentrisk användas för att beteckna en person med avvikande beteende. Inom medicin och fysiologi är det istället beteckningen på det mest framgångsrika sättet att rehabilitera, stärka och stabilisera kroppens muskel och stödjevävnad.

Har du följt den här spalten så vet du att jag (såväl som all forskning) framhåller styrketräning som den sannolikt viktigaste träningsformen. Den bygger upp, stärker och förnygrar hela vårt rörelseapparatens dvs muskler, leder, ligament, skelett och brosk ytor. Vi vet att det förnygrande tillväxthormonet utsöndras i större mängder vid tung styrketräning än vid någon annan träning. Vi vet att styrketräning med hög intensitet aktiverar fettförbränningen.

Forskning de senaste åren har visat att excentrisk träning är ännu effektivare i alla dessa avseenden dessutom ger den bästa effekten med den minsta skaderisken vid rehabilitering av skadad vävnad. Ett stort problem har varit att man orkar hantera drygt 40 % högre belastning excentriskt (motstånd under förlängning av muskeln), även kallad negativ träning, än man kan hantera koncentriskt (när muskeln drar ihop sig mot motstånd). Detta har man såväl inom medicinen som i praktiken vid bodybuilding klarat genom att en assistent adderar belastning i den excentriska fasen eller minskar belastningen i den koncentriska. Detta fungerar men ställer höga krav på assistenten / sjukgymnasten. Inom gymindustrin har man utvecklat olika typer av maskiner för att åstadkomma detsamma men med tveksamt resultat. Problemet förefaller att vara att det inte går att "lura" muskeln det vill säga att om belastningen regleras elektromekaniskt eller pneumatiskt så får man inte ut samma tränings svar som när en faktisk vikt hanteras. En svensk uppfinning, X-FORCE, som jag engagerat mig i, har märkligt nog hittat en mekanisk lösning på problemet: Genom att likt egyptierna vid pyramidbyggena använda

sig av det lutande planet. Det vill säga att man i den svagare koncentriska fasen lutar viktstacken för att sedan i den excentriska fasen vertikalt ställa den. På detta sätt går det att addera exakt 40 % mer belastning. Preliminära resultat tyder på att ett högentensivt pass om 20 minuter en gång var 10 dag är tillräckligt för att öka muskelmassan. Fettförbränningen är signifikant ökad upp till 90 timmar efter ett dylikt pass! Än så länge finns det inte så många anläggningar med denna typ av maskiner men du kan dra nytta av detta ändå genom att så långt det är möjligt accentuera det excentriska inslaget i din styrketräning. Välj ut högst 10 övningar som innefattar framför allt de stora muskelgrupperna (ben, rygg, mage, axlar, armar). Kör ett set (en omgång av varje övning). Kör varje övning med en belastning du orkar med maximalt 12 repetitioner. Använd tempot 3-1-5, det vill säga lyft vikten kontrollerad långsamt under 3 sekunder till full sammandragning, håll vikten 1 sekund i fullt sammandraget läge, sänkt vikten under full kontroll under 5 sekunder, vänd därefter åter direkt uppåt igen. Fortsätt utan paus tills du ej kan fortsätta i detta strikta mönster byt därefter snabbt övning. Du kommer att uppleva en helt annan känsla av trötthet i musklerna än tidigare – du kommer att få resultat.

Vill du trappa upp ännu mer använd en kamrat som assistent med ökad belastning negativt.

NÅGRA MANTRA SÅLEDES:

- 40% mer excentrisk
- Tempo 3-1-5
- 1 set
- 8-12 repetitioner
- 10 dagars vila

Recept för framgångsrik effektiv träning = bli intensivt långsamt excentrisk sällan.

Carpe diem! / **Björn Alber**

