

# RUNNERS' WORLD

NR 5 JUNI 2010

## ALLA FIXAR MILEN

NYTT 10 VECKORS-  
PROGRAM FÖR  
MOTIONÄR & ELIT

PROFIL

**MARIA  
AKRAKA**

- SÅ HÅLLER HON  
SIG I FORM

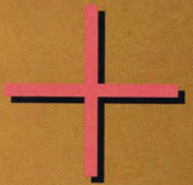
## Kom i form till Lidingö

UNIK TRÄNINGSPÅN  
FÖR TERRÄNG [s. 46]



KOM IGÅNG

## Så ökar du distansen



KROPP  
FÖREBYGG  
STRESS-  
FRAKTUR

TRÄNING  
VIBRERA  
DIG I FORM

KOST  
DÄRFÖR  
BEHÖVS ANTI-  
OXIDANTER

 **MARIA  
AKRAKA**  
Se filmen på  
[runnersworld.se](http://runnersworld.se)

## Hitta rätt racesko

RW TEST - ÅRETS  
NYHETER [s. 53]

INTERPRESS 9481-05



7 388948 105951

SEK 59.50  
NOK 69  
EURO 6.90

RETURVECKA V 26

# VIBRERA DIG I FORM

VIBRATIONS-  
PLATTAN  
- PERFEKT  
TRÄNING FÖR  
LÖPARE

av Ingmarie Nilsson | foto Luca Mara | modell Karin Arthursson. Ingmarie Nilsson

**Vibrations-, eller accelerationsträning som det också kallas, ska inte förväxlas med TV-shops skakaloss-fettet-mackapärer. Vibrationstekniken började användas redan på 1970-talet av kosmonauter som snabbt behövde stärka musklerna och skelettet efter att de varit viktlösa under sina rymdfärder. Idag används vibrationsträning av svenska elitidrottare inom vitt skilda sporter, till exempel cykling, friidrott, löpning, fotboll, hockey och golf.**

▶ I TRADITIONELL styrketräning lägger man till motstånd och tyngd med maskiner eller fria vikter för att öka belastningen på kroppen. Vid vibrationsträning tillförs kroppen i stället acceleration, vilket

är mer skonsamt för kroppens leder och senor.

Tekniken är baserad på Newtons lag om acceleration, det vill säga förändringen av hastighet per tidsenhet.

Genom vågor av energi sänds vibratio-

ner genom kroppen, vilka skapar instabilitet. Eftersom kroppen eftersträvar stabilitet dras musklerna samman och slappnar av i samma hastighet som plattan vibrerar, det vill säga med 30–50 svängningar per sekund. Dessutom rör sig svängningarna i tre riktningar på precis samma sätt som människokroppen, det vill säga uppner, vänster-höger och bakåt-framåt.

Resultatet blir att ett stort antal muskelfibrer och muskelgrupper som annars är svåra att komma åt med konventionell styrketräning aktiveras. Exempel på sådana muskler är bäckenbottenmuskler, fotmuskler och djupt liggande ryggmuskler. Redan på den lägsta frekvensen, 30 Hz, har tyngdkraften fördubblats utan att man tillsatt en enda vikt. Det innebär att kroppen belastas på effektivast möjliga sätt utan stötar, hög belastning eller andra stressfaktorer.



▶ Armhävning.



▶ "Båten" stärker magen samt höftböjarna.



▶ Dynamisk "planka" med boll ger starka bålmskler.



POWER  
PLATE®



► Mera bålstyrka: "Plankan", här statisk och med boll.

Tyngdkraften gör att kroppen känns som om den väger mer för varje gång accelerationskraften ökar och tack vare den höga intensiteten kan muskeln tröttnas ut på betydligt kortare tid än genom vanlig styrketräning. Intensiteten i svängningarna och den ökade belastningen gör att muskeln utvecklas. Genom den ömsidiga stimulansen av de reflexer som styr både muskelkontraktioner och muskelavslappning utvecklar man såväl flexibilitet som styrka. Precis som vid all träning ökar vibrationsträ-

ning också ämnesomsättningen och därmed fettförbränningen.

#### PERFEKT TRÄNING FÖR LÖPARE

För löpare fungerar vibrationsträning utmärkt som kompletterande träning eftersom träningen stärker muskulaturen och därmed förebygger skador. En annan fördel för just löpare är att vibrationsträningen också kan bidra till att öka både steglängd och hastighet. Det visar en studie utförd vid Atens universitet, där deltagarna tränade efter ett spe-

cifikt vibrationstränings-program under en sexveckorsperiod.

En vältränad idrottare använder 70–80 procent av sin muskelkapacitet – en motionslöpare något mindre. Med accelerationsträning kan man öka muskelmassan ytterligare eftersom 95–97 procent av musklerna arbetar reflexmässigt på den vibrerande plattan. Muskelstyrkan kan alltså utvecklas upp till 20–30 procentenheter mer än vid konventionell styrketräning. Detta gynnar så väl motionslöparen som den elitsatsande långdistanslöparen,



► Armdrag bakåt för armar och rygg.



► Benböj med tåhävning för lår, rumpa, vad & vrist.



► Upphopp för balans och benstyrka.



► Övning för armar, axlar och rygg.



► Ryggövning med boll.



► Höftlyft på ett ben för baksida lår, rumpa, höfter och vader.

som vill ha både snabba och uthålliga muskler som ska klara längre löpsträckor på mjölksyratröskeln.

Vibrationsplattan erbjuder ett hundratal olika styrkeövningar beroende på ditt mål med träningen. Övningarna kan utföras statiskt (stillastående) såväl som dynamiskt (i rörelse). Förespråkarna för vibrationsträning hävdar att metoden kan ge dig en starkare kropp på så kort tid som 15–30 minuters träning tre gånger per vecka, oavsett din fysiska förmåga och ålder.

De flesta kan träna vibrationsträning, men vissa undantag finns, till exempel gravida, personer som lider av epilepsi, har pacemaker, är nyopererade eller åter blodförtunnande medicin. I dessa fall bör man rådfråga en läkare innan man börjar träna vibrationsträning.

### REHABTRÄNING OCH MASSAGE

Vibrationsplattan fungerar också utmärkt för rehabträning. Vibrationernas muskelkontraherande effekt hjälper kroppen att bibehålla muskelmassan och den ökade blodcirkulationen ökar blodgenomströmningen i det skadade området, vilket påskyndar läkningen.

Vid olika typer av knäproblem är träning med vibrationsteknik särskilt lämplig eftersom träningsformen stärker muskulaturen med minimal belastning på leder och ligament, till skillnad från traditionell rehabträning med vikter. En österrikisk studie om knäskador vid Graz universitetet visade att de deltagare som tränade accelerationsträning ökade sin knästyrka med 125 procent på fem

veckor, vilket var dubbelt så mycket i jämförelse med den grupp deltagare som tränade konventionell styrketräning. Liknande resultat rapporterades från en undersökning vid Leuven Universitet i Belgien, där man dessutom såg att ben-tätheten ökade hos samtliga deltagare – sjuttio kvinnor i åldern 58–70 år.

Att stretcha och massera stela och ömma muskler med vibrationer efter ett löppass ger bra effekt eftersom stretching och massage på plattan både "förlänger" musklerna och för bort mjölksyran. Tack vare muskelkontrak-

tionerna pumpas blod in i de minsta blodkärlen – upp till 50 gånger per sekund. På så sätt dräneras slaggprodukter fortare ur musklerna och cellförnyelsen påskyndas.

Det finns många olika behandlingsprogram för stretching, massage och avslappning. Massageövningarna, som ska utföras stillastående, löser upp spänningar, koaguleringar och ihopväxta vävnader.

### ÖKAT VÄLBEFINNANDE

I likhet med all annan träning minskar vibrationsträning stresshormonet kortisol och ökar "glädjehormonet" serotonin. Dessutom ökar tillväxthormonerna HGH, IGF-1 och testosteron i större omfattning än vid traditionell styrketräning. Dessa hormoner är viktiga bland annat för uppbyggnaden av muskler och för reparation och förnyelse av cellerna.

Hur ofta en löpare bör en träna accelerationsträning beror på var i träningsperioden löparen befinner sig, det vill säga hur många gånger i veckan man löptränar. Det är nämligen lätt att bli övertränad med vibrationsplattan eftersom en så stor del av musklerna aktiveras. Ett individuellt träningsprogram anpassat till din träningsstatus är alltså att föredra. Rådgör med din tränare eller vänd dig till en specialutbildad instruktör som finns på de gym som erbjuder vibrationsträning. <sup>rw</sup>

Mer information hittar du på [www.power-plate.com](http://www.power-plate.com), [www.ryggklinik.nu](http://www.ryggklinik.nu) samt på [www.vibesforlife.se](http://www.vibesforlife.se).



► "Sidoplankan" för de sneda coremusklerna.



► Stretch av ljumskar och framsidalår.