

Här har jag gjort en mätning på hängande höftdrag. Där man startar med stängen vid höften. Stängen glider längs låren till i höjd med knäna och tillbaka. Belastning 90 kg. Aktiv dam.

5 lyft i ett sträck där jag har tagit medelvärdet av dessa 5 lyft.

Test 1 där det blev det 0,42 m/s i den koncentriska fasen. Den excentriskas tog 0,37 m/s

Test 2 där tiden ökades hastigheten till 0,70 m/s koncentriskt och en ökning av hastigheten excentriskt till 0,67 m/s.

Hastigheten ökade med 0,25 m/s koncentriskt. Ökningen i hastighet ökade med 0,30 m/s. Hur påverkar denna hastighetsökning vissa mät faktorer?

### Mät faktorer

#### Koncentriskt

AP(W) = genomsnittseffekten

pV(m/s = topphastigheten

tpV(s) = tiden till topphastighet

pV/tpV = m/s<sup>2</sup> acceleration

#### Excentriskt

APn(W) = genomsnittseffekten.

AVn/tid = m/s<sup>2</sup> accelerationen.



