

# – Den ende i hela Sverige som är i närheten av den här tjejen när det gäller benstyrka är Johan Wissman! Titta här! Kenneth Riggberger lägger upp två jämförande videoklipp på sin dator och hans röst förändras från skånskt sävlig till starkt engagerad.

TEXT BJÖRN HEDMAN FOTO LEIF JOHANSSON

**H**an är mest känd som Riggan i idrottskretsar. Genom åren har han tränat massor av elitidrottare. Till exempel tiokamparen Henrik Dagård när han tog EM-silver 1994.

I hans arkiv finns data från fysiska tester som han själv varit med om att göra på både herr- och damlandslag inom 24 olika idrotter.

De senaste åren har han tagit sig an ett par unga tjejer som i förhållande till en ganska liten träningsmängd nått imponerande resultat. Grunden är ett allsidigt styrkeprogram där så många övningar som möjligt görs på ett ben.

Allt det kan vara bra att känna till när man ska värdera hans inledande entusiasm och vi nu ska försöka sätta oss in i vad det är för "benstyrka" han talar om. Den ena delen av data-skärmen visar löparen Johan Wissman, kanske en av Sveriges mest vältränade elitidrottsmän. Det andra 20-åriga Ellinor Widh, svensk juniormästare i badminton och svensk seniormästare i spjutkastning redan som 16-åring.

**BÅDA HAR** en stång med 50 kilo på axlarna, och båda gör snabba vertikalkropp – på ett ben. Ögat kan inte uppfatta någon skillnad, det går lika fort och lätt för båda.

Av alla siffror och kurvor Riggan får fram ur sitt dataprogram menar han att det mest intressanta är hur snabbt och explosivt man kan förflytta vikten upp och ner (= effekten).

För att kunna jämföra rättvist mellan till exempel män och kvinnor bör man sedan dela det resultatet med kroppsvikten. Ellinor Widh får då värdet 20,4 watt/kg. Johan Wissman som väger cirka 15 kilo mer får 20,3.

– De två bästa värdena jag någonsin mätt upp, säger Riggan och ler.

Det är först på senare år han börjat med träning och mätningar på ett ben. Tidigare körde han belastning på båda benen samtidigt.

– Det intressanta är att Ellinor nu är överlägset starkast och har klart bäst värden jämfört med alla idrottskvinnor jag testat, även när vi mäter henne med de gamla "tvåbens-metoderna". Trots att hon aldrig tränat på två ben!

För varför ska hon det? Hon hoppar aldrig jämfota på en badmintonplan och när hon kas-



Genom att träna mindre har Malin Andersson (till vänster) och Ellinor Widh nått långt inom sina idrotter. Tränaren Kenneth Riggberger är övertygad om att många blir bättre av träna mindre.

tar spjut belastar hon aldrig båda benen lika mycket samtidigt, varken ansats eller utkast.

**TYNGDLYFTARE** tränar och tävlar på två ben, men varför ska andra som sysslar med styrketräning göra likadant? De allra flesta idrotts-grenar ställer ju krav på balans och styrka i positioner där man belastar ett ben i taget, eller åtminstone det ena benet mer än det andra.

– Vi måste alltid fråga oss: Vad exakt är det vi ska bli bra på, och vad bör vi då träna på? Den som vill bli duktig att spela piano kastar knappast dartpilar för att öva upp sina händer.

Om träning på ett ben är det ena huvudspåret i hans träningsteori, är det andra träningsmängden. Kenneth Riggberger menar att man bör minska antalet träningspass, förutsatt att man tränar rätt förstås. Det gäller både vuxna elitidrottare och framför allt ungdomar.

Som aktiv tiokampare tränade han i perioder "som en galning". Resultat? Han blev sämre och tvingades till elva operationer!

– Träning utan ordentlig återhämtning är meningslös.

Båda hans adepter Malin Andersson och Ellinor Widh har blivit medaljörer på senior-

SM i spjut efter att ha tränat två pass i veckan.

"Det visar väl bara att de andra tränar ännu mindre" tänker kanske någon med fördomar om damspjut. Men eftersom Ellinor tog SM-guld 2006 genom att slå bland andra Carolina Klüft, faller det resonemanget platt.

**RIGGAN AVSLUTAR** med att sticka ut hakan.

Om skadade friidrottare:

– Jag tror att både Carolina Klüft och till exempel Susanna Kallur skulle bli både bättre och få färre skador om de tränade annorlunda, och framför allt vågade vila mycket mer.

Om "hoppysterin":

– Hela idrotts-Sverige skulle bli bättre om tränarna skar ner på alla dessa hopp. De belastar musklerna extremt under en väldigt kort tidsrymd.

Om konditionsträning:

– Inom uthållighetsidrotter kan man träna mer eftersom återhämtningsfasen är kortare. Men många borde byta ut konditionspass mot styrkepass. Det finns träningsprinciper som gör att man kan bli mycket stark utan att gå upp i vikt. De flesta på elitnivå borde också öka intensiteten och då behövs längre vila. ►