

9 grundläggande begrepp för träning

1. Styrka
2. Kraft- Power
3. Rörlighet – Agility
4. Balans
5. Flexibilitet
6. Isolerad muskeluthållighet
7. Cardiovasculär uthållighet
8. Styrkeuthållighet
9. Koordination

1. Styrka.

Att förklara ”styrka” är inte helt självklart. Om man jmf. en stark löpare, en stark kastare eller en stark hoppare, så har deras styrka inte så mkt gemensamt. Ändå har vi en benägenhet att ”klumpa” ihop de olika egenskaperna, som för att uppnå samma resultat för varje gren. Styrka är en vedertagen term som används för att beskriva många olika typer av förmågor. T ex:

- Styrkeuthållighet - Förmågan att kunna förflytta/dra mm ett lättare motstånd under en längre tidsperiod eller sträcka.
- Absolut dynamisk styrka – Den maximala kraften som en muskel kan utveckla och använda för att åstadkomma rörelse, vid t ex lyft.
- Absolut statisk styrka - Den maximala kraften som en muskel kan utveckla och använda utan att åstadkomma rörelse.
- Reaktiv styrka - Den maximala kraften och farten som en muskel kan utveckla och använda för att reagera/ stå emot en kraft och fart från motsatt håll
- Kraft/Power – Som många blandar ihop med ”styrka”. Det är egentligen Absolut dynamisk styrka med tillägg av hastigheten som muskeln kan använda.

Av detta framgår att olika typer av idrotter/grenar behöver olika typer av ”styrkor” och dessa olika typer av styrkor behöver olika typer av träningsmetoder.