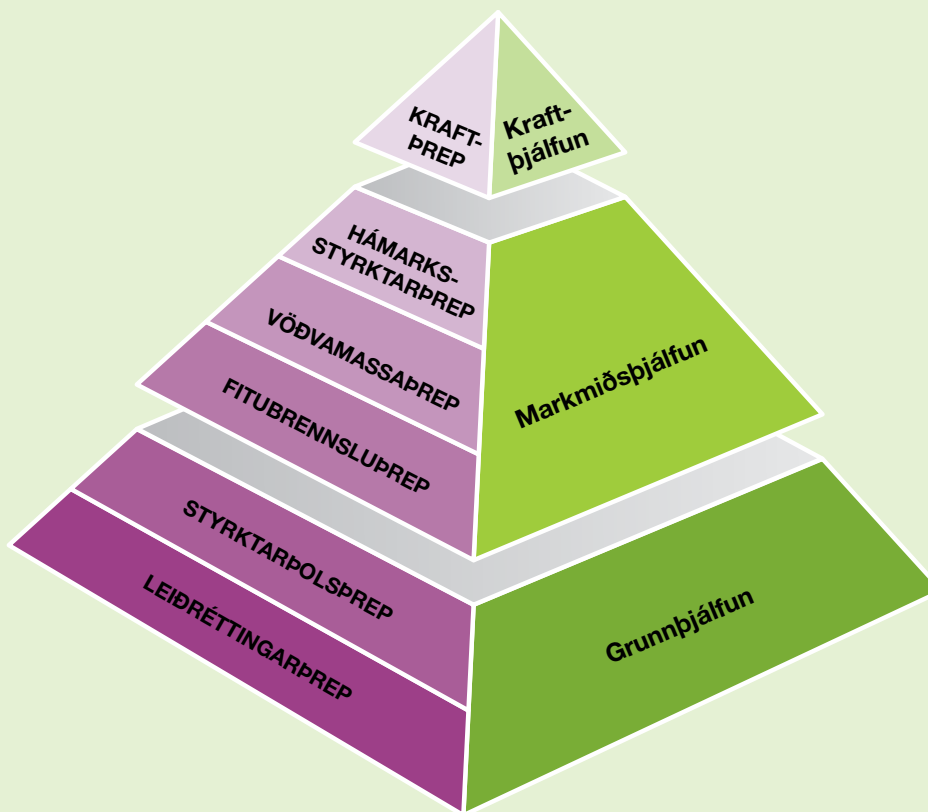


2 KAFLI

KYNNING Á ÍAK MÓDELINU

Eftir að hafa lesið kaflann áttu að geta:

- Útskýrt uppbyggingu ÍAK módelsins.
- Lýst hverju þrepi innan ÍAK módelsins.



Hvað er ÍAK módelið?

Samfélagið okkar hefur breyst mikið undanfarin ár og samhlíða því hefur líkamsástand okkar farið versnandi. Við erum orðin of þung sem eykur líkurnar á ýmsum lífsstílssjúkdómum. Líkamsstaðan er léleg sem eykur meiðslahættu. ÍAK módelið hjálpar okkur að ná fram markmiðum okkar á kerfisbundinn hátt. Framþróun á æfingum og æfingabreytum er uppsett þannig að meiðslahætta minnkar. Einnig gerir það okkur kleift að ná ákjósanlegri lífeðlisfræðilegri, líkamlegri og frammistöðulegri aðlögun.



Lífeðlisfræðilegir kostir ÍAK módelisins eru:

- Aukin hæfni hjartaæðakerfisins.
- Betri aðlögun í hormónakerfinu.
- Aukin efnaskiptaskilvirkni.
- Betri styrkur bandvefja.
- Aukinn þéttleiki beina.

Líkamlegir kostir ÍAK módelisins eru:

- Minni líkamsfita.
- Aukinn vöðvamassi.

Frammistöðukostir ÍAK módelisins eru:

- Aukinn styrkur.
- Aukinn kraftur.
- Aukið vöðvaþol.
- Betri liðleiki og löguð líkamsstaða.
- Aukinn hraði og snerpa.
- Betra jafnvægi.

ÍAK módelið er þrepaskipt og er hvert þrep byggt upp til þess að eðlileg framþróun verði svo að viðskiptavinurinn geti náð markmiðum sínum á skynsaman hátt. Með því að fylgja ÍAK módelinu minnka líkurnar á meiðslum þar sem hvert þrep býr okkur undir aukið þjálfunarálag og þjálfunarmagn sem fylgja nýjum þrepum.

ÍAK módelinu er skipti í þrjú stig. Þessi stig eru grunnþjálfun, markmiðsþjálfun og kraftþjálfun. Hægt er að brjóta hvert stig niður í þrep þar sem þjálfaðir eru ákveðnir eiginleikar. Það er mikilvægt að einkaþjálfarinn skilji tilganginn með hverju þrepi svo hann geti tileinkað sér ÍAK módelið við þjálfun.

Grunnþjálfunarstig

Grunnþjálfun er fyrsta stigið í ÍAK módelinu. Innan grunnþjálfunar eru tvö þrep leiðréttingar- og styrktarþolsþrep. Nauðsynlegt er að byrja á fyrra þrepinu til þess að byggja góðan grunn fyrir þrepin sem koma á eftir.

Leiðréttingarþrep

Leiðréttingarþrep er fyrsta þrepið í ÍAK módelinu. Aðalmarkmiðið á þessu þrepi er að laga vöðvaójafnvægi, bæta stöðugleika og auka vöðvaþol. Þessu er náð fram með því að mynda góð tengsl á milli tauga- og vöðvakerfis, það er að segja að mynda góða taugavöðvaskilvirkni (neuromuscular efficiency).

Í þessu þrepi er lögð sérstök áhersla á að bæta og laga líkamsstöðu. Líkamsstaða er grunnur góðrar taugavöðvaskilvirkni, einnig þarf að vera til staðar stöðugleikastyrkur sem gerir okkur kleift að halda góðri líkamsstöðu. Til þess að bæta taugavöðvaskilvirkni þarf þjálfun að vera í skynríku umhverfi þar sem örvun á taugakerfið er mikil. Framþróun á æfingum er ekki eins og við erum vön. Venjulega er álag aukið með því að bæta við þyngdum en á þessu þrepi er reynt að gera æfingarnar meira krefjandi fyrir jafnvægi og stöðugleikakerfi líkamans. Markmiðið er að veita liðmótum stöðugleika og laga líkamsstöðu okkar. Það er mikilvægt að leiðréttingarþjálfun fari fram á undan styrktar- og kraftþjálfun þar sem rannsóknir hafa sýnt að óstöðugleiki getur haft neikvæð áhrif á það hvernig vöðvar framkalla kraft, hvernig hann eykur álag á liðamót og vefi líkamans. Slíkt eykur líkurnar á meiðslum.^{1 2}



Leiðréttingarþjálfun getur verið mjög krefjandi ef við höfum vanist því að æfa í skynríku umhverfi. Líkaminn verður að örva mun fleiri vöðva þegar unnið er í óstöðugu umhverfi og þar af leiðandi brennum við fleiri hitaeiningum sem getur haft jákvæð áhrif á líkamsuppbygginguna.³

Helstu markmið leiðréttingarþreps eru að:

- Laga líkamsstöðu og vöðvaójafnvægi.
- Bæta stöðugleika.
- Auka liðleika.
- Bæta líkamsstjórnun.
- Bæta taugastjórnun.
- Bæta taugavöðvaskilvirkni.
- Læra rétta æfingatækni.

¹ Barr, 2005

² Clark, 2008

³ Willford, 1998

Þessu er öllu náð fram með því að notast við mismunandi æfingaaðferðir. Notast er við stöðuteygjur (static stretches), þjálfað er í skynríku umhverfi, álagið er lítið og tími undir álagi er langur.

Styrktarþolsþrep

Styrktarþol er þrep tvö í ÍAK módelinu. Á þessu þrepi er haldið áfram að laga líkamsstöðu og vöðvaójafnvægi en einnig er áhersla lögð á að auka styrk og þol í aðalhreyfivöðvum (prime movers). Álagið á þessu þrepi er mun meira heldur en á þrepinu á undan þar sem endurtekningum hefur verið fækkað, aukið hefur verið við þyngdir, hvíldartími hefur verið stytur og unnið er með súpersett sem gerir æfingarnar meira krefjandi og lyftingarhraði er aukinn.

Helstu markmið styrktarþolsþreps eru að:

- Auka stöðugleikaþol.
- Bæta taugastjórnun.
- Bæta taugavöðva skilvirkni.
- Auka styrk í aðalhreyfivöðvum (prime movers).
- Auka vinnuhæfni með því t.d. að hækka mjólkursýruþröskuld.
- Auka vöðvamassa og minnka fitumassa.

Þjálfunaraðferðir sem eru notaðar á þessu þrepi eru annað hvort stöðuteygjur eða aktífar teygjur sem ræðst af því hversu mikið vöðvaójafnvægi verður í líkamanum. Þjálfunarmagn er aukið. Endurtekningar eru á bilinu 8 til 12, settin 2 til 4. Það er mikilvægt að farið sé á þetta þrep eftir leiðréttingarþrepið svo að framþróunin verði ákjósanleg. Það undirbýr okkur betur og eykur vinnuhæfni okkar.⁴

Markmiðsþjálfunarstig

Eins og nafnið gefur til kynna er hér eingöngu verið að leggja áherslu á þau markmið sem við stefnum að með þjálfuninni. Eftir að hafa farið í gegnum grunnþjálfun erum við tilbúin að þola þá þjálfun sem fylgir þessum þrepum. Hægt er að brjóta þetta stig niður í þrjú þrep: fitubrennslu, vöðvamassa og hámarksstyrk.

Fitubrennsluþrep

Fitubrennsla er þriðja þrepið í ÍAK módelinu. Ef markmiðið er að létta sig eða lækka fituprósentu þá er nauðsynlegt að fara á þetta þrep sem svipar til styrktarþolsþrepsins en hægt er að auka þjálfunina enn meira á þessu þrepi. Það kemur í hlut einkaþjálfarans að fylgjast með hvort viðskiptavinurinn þurfi á leiðréttingar- eða stöðugleikaæfingum að halda.

Helstu markmið fitubrennsluþreps eru að:

- Lækka fituprósentu
- Hjálpa fólki að léttast
- Hækka efnaskiptahraða í hvíld (EPOC)

Þjálfunaraðferðir, sem notaðar eru á þessu þrepi, eru aktífar teygjur og mikil þjálfun undir miðlungsálagi. Endurtekningarsvið er breytt eða 6 til 20 endurtekningar og notast er við súpersett og stöðvaþjálfun.

⁴ Clark, 2008:8-10

Vöðvamassaprep

Vöðvamassi er fjórða þrepið í ÍAK módelinu. Eins og nafnið á þessu þrepi gefur til kynna þá er eingöngu lögð áhersla á að auka vöðvamassa en þrátt fyrir það er mikilvægt fyrir einkaþjálfarann að meta hvort viðskiptavinurinn þurfi á stöðugleika- eða leiðréttingaræfingum að halda, t.d. hvort skoða þurfi innsnúning á öxlum, en sú staða eykur líkurnar á meiðslum í axlarliðnum.

Helstu markmið á vöðvamassaprepi eru að:

- Auka vöðvamassa.
- Bæta taugastjórnun (valkostur).

Þjálfunaraðferðir, sem notaðar eru á þessu þrepi, eru atktífar teygjur, mikil þjálfun, mikið álag og fáar endurtekingar (6 til 10).

Hámarksstyrksprep

Þetta er fimmta þrepið í ÍAK módelinu. Það er sama með þetta þrep og þrepið á undan að ekki telst nauðsynlegt að fara á þetta þrep. Í þessu þrepi er þjálfunarmagn lítið en unnið er með miklar þyngdir.

Helstu markmið á hámarksstyrksprepi eru að:

- Auka örvun á hreyficingum.
- Auka örvunartíðni á hreyficingum.
- Auka hámarksafl.

Þjálfunaraðferðir, sem notaðar eru á þessu þrepi, eru aktífar teygjur, miklar þyngdir, fáar endurtekingar (1 til 5) og langur hvíldartími á milli setta.

Kraftþjálfunarprep

Er sjötta og síðasta þrepið í ÍAK módelinu og er öllum nauðsynlegt að fara í gegnum þrepin sem eru á undan áður en farið er á þetta þrep. Helstu áherslur á þessu þrepi eru að auka kraft og hraða.

Helstu markmið á kraftprepi eru að:

- Bæta taugavöðvaskilvirkni.
- Auka styrk á aðalhreyfivöðvum (prime mover).
- Bæta hraða á kraftframleiðslu.
- Auka hraðastyrk.

Þjálfunaraðferðir sem eru notaðar á þessu þrepi eru hreyfiteygjur. Styrktarþjálfun er byggð upp þannig að framkvæmd er styrktaræfing og þar á eftir er farið í kraftæfingu. Þetta er kallað „complex training“. Mikilvægt er að kraftæfingar séu framkvæmdar eins hratt og hægt er til þess að auka hraða á kraftframleiðslu (rate of force production).^{5,6}

Í köflunum sem fylgja er farið yfir hvert þrep fyrir sig, hvaða æfingar skal framkvæma og hvernig á að setja upp æfingakerfi á hverju þrepi fyrir sig.



⁵ Clark,2008:10-13

⁶ Chu,1996:3-14

Samantekt

ÍAK módelið leggur einkaþjálfaranum í hendur kerfisbundna uppsetningu á æfingaskipulagi sem gerir honum kleift að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum á öruggan hátt. Framþróun á æfingum og æfingakerfum er sett þannig upp að meiðslahætta minnkar og árangur er betri. Á fyrstu tveimur þrepunum er lögð áhersla á að laga líkamsstöðu og vöðvaójafnvægi svo viðskiptavinurinn þoli það álag sem fylgir þrepunum sem fylgja á eftir. Þegar komið er að markmiðsþjálfun er hægt að einblína að fullu á markmið hvers og eins. Í kraftþrepi er aðalmarkmiðið að auka hármáskraft og er það því mikilvægt að sá sem stefnir þangað hafi góðan grunn þar sem því fylgir mikið álag að þjálfast á þessu þrepi.