

Brutal Benkpress

Author : chrisriis



Jeg er vanligvis ikke den typen som skriver slike artikler, fordi jeg mener man bør prioritere hele kroppen, men benkpress er allikevel en øvelse de fleste ønsker å bli god i, samtidig som det er en fantastisk øvelse for å bygge overkropp. Dessuten vil denne artikkelen forhåpentligvis gi deg et bedre perspektiv på ting. Derfor skal jeg nettopp gi deg noen tips slik at du kan overraske kompisene dine etter noen uker. Bare sørg for å ha noen folk i nærheten i tilfelle du ikke får stangen opp igjen. Folk har faktisk dødd ved at stangen har rullet opp til halsen deres og kvalt dem.

1. Alt handler om spennet

For å øke spenningen i kroppen må du ha riktig teknikk. Du bør også få en til å hjelpe deg med å løfte stangen opp fra stativet slik at du bevarer spenningen helt fra starten av. Pust mens du senker vekten ned mot underkanten av brystet og hold den til du kommer opp igjen. Ikke pust ut mens du løfter opp eller er oppe for den saks skyld. Pusting påvirker spenningen i stor grad, ikke bare i benkpress, men i andre øvelser også. Etterhvert som du har trent en stund vil du legge mer merke til spennet og hvorfor det er så viktig.

2. Skuldrene dine henger etter

Det hadde du kanskje ikke trodd, men du bruker skuldrene veldig mye når du trener benkpress. Du bruker faktisk skuldrene dine til nesten alt du gjør. Derfor bør du trene skulderøvelser også, som f.eks. militærpress og [støtteøvelser](#). Hvis du ikke gjør det, så vil først og fremst framsiden på skuldrene dine bli "overutviklet" i forhold til baksiden, og du kan raskere bli skadet pga. underutviklet rotatorkappe/rotatorcuff.

3. Tren mer triceps og øvre rygg

I likhet med tipset ovenfor bruker vi også triceps og øvre rygg der vi ligger og presser for harde livet. Triceps blir brukt gjennom hele løftet og lats og rhomboideus (muskulaturen mellom

skulderbladene) holder skulderbladene godt presset sammen for å stabilisere oss. Det var faktisk Eirik Sandvik som gjorde meg obs på dette med dra-øvelser i forhold til benkpress. Tren altså pull-ups, roing osv. og ikke glem triceps øvelser som *tricep pushdown*, *dips*, *push-ups* osv.

3. Spice it up!

Hvorfor ikke eksperimentere litt? Prøv f.eks. forskjellige grepsavstander på stangen. Desto smalere grep, jo mer fokus på triceps får du. Velger du et bredere mellomrom mellom grepene treffer du derimot brystmuskulaturen i økt grad. Du kan også bruke manualer istedenfor barbell til variasjon. Da vil du forbedre balansen din når du løfter ved at du blir nødt til å løfte noenlunde likt på hver side. Ikke nok med det, men du kan også bruke push-ups som en erstatningsøvelse for å styrke andre svake punkter og øke skulderstabiliteten. For lett for deg? Tro igjen! Det finnes [haugervis av forskjellige varianter](#), og du kan også bruke kjettinger og vektskiver for å øke motstanden.

4. Fokuser på den eksentriske delen

Det vil si den delen der du senker stangen ned til like under brystet. Du kan f.eks. bruke [strikker som festes til hver ende av stangen](#) og som går under benken. Kjettinger fungerer også utmerket! Det som vil skje er at du blir tvunget til å bruke mer krefter på å løfte stangen opp fra brystkassen, og er det ikke nettopp den delen vi fleste har problemer med? Vær obs på at dette er mye tyngre enn hva du er vant til, så prøv deg fram med litt mindre vekter på stangen. Gi slipp med andre ord slipp på egoet. Husk og varier, slik at du ikke kun trener med fokus på den eksentriske delen av løftet. Det er ganske anstrengende, så du bør ikke trene slik i mer enn 3-4 uker om gangen.

5. Vent med å presse stangen

I likhet med tipset ovenfor kan du la stangen hvile like under brystkassen din i noen sekunder før du pusher den opp så raskt som mulig. Da bør repetisjonsantallet være lavt (3-6).

6. Lær deg riktig teknikk

Hvem skulle tro at det å løfte en stang fra brystkassen kunne være så avansert? Du skal fokusere på et punkt i taket, presse føttene skikkelig ned i bakken, klemme skulderbladene godt nedover og tilbake, stramme hendene rundt stangen, ikke løfte hodet osv. Ingen lett oppgave for en nybegynner som ikke er skikkelig kjent med kroppen sin enda, men jeg anbefaler alle å lære seg skikkelig teknikk raskest mulig. Du kan takke meg senere! Her er en [video som demonstrerer riktig teknikk og gal teknikk](#), men finn gjerne flere videoer slik at du kanskje plukker opp noe nytt.

7. Mengde

Skal du bli virkelig sterk i benkpress må du prioritere øvelsen. Det vil si at du bør trene den 2-3

ganger i uken. Du skal derimot ikke ha høy mengde på repetisjonsantallet (ala 15-25 reps), men du trenger ikke nødvendigvis å kun trene 3-6 repetisjoner heller. Tren f.eks. med 12-15 reps den første dagen, 9-11 den andre dagen, 6-8 den tredje dagen og 3-5 den fjerde dagen. Dessuten bør du prioritere de muskelgruppene nevnt ovenfor i artikkelen også.

8. Brekk og skvis stangen

Du klarer nok ikke å brette stangen bokstavelig talt med mindre du er hulken, men forestill deg derimot at du skal gjøre det. Samtidig bør du stramme armene rundt stangen så hardt som mulig. Dette vil hjelpe deg å aktivere skulderbladene og skuldermuskulaturen. Dette trikset fant jeg takket være Martin Hole Hanstvedt.

Oppsummering

Som du ser, så må du være sterk i både skuldrene, øvre rygg og triceps for å bli god i benkpress. Tren derfor mye dra-øvelser, varier treningen, fokuser på den eksentriske delen, øv masse slik at du lærer deg skikkelig teknikk og prioriter øvelsen ved å trene den 2-3 ganger i uken. Sørg også for å beholde spenningen i kroppen. Slik blir du en ekte benkpress råtass! Har du prøvd noen av disse tipsene, eller har du kanskje noen andre tips som ikke er nevnt?

Bilde: [Tatt av Jason Lengstorf](#) og lisensiert under CC BY 2.0.